மூலிகைமணி



விலை ரூ. 1-50

மலர் 17] ரௌத்திரி ஆண்டு - தைத்திங்கள் [இதழ் 3

உள்ளே...

உ



அபிராமி கடைக்கண்கள்

தனந்தரும் கல்வி தரும்ஒரு
நாளுந் தளர்வறியா
மனந்தரும் தெய்வ வடிவுந்
தரும்நெஞ்சில் வஞ்சமில்லா
இனந்தரும் நல்லனஎல்லாந் தரும்
அன்ப ரென்பவர்க்கே
கனந்தரும் பூங்குழ லாள்
அபிராமி கடைக்கண்களே.



ஆத்தாளை யெங்கள் அபிராமி
வல்லியை அண்ட மெல்லாம்
பூத்தாளை மாதுளம் பூநிறத்
தாளைப் புவி யடங்கக்
காத்தாளை அங்குச பாசாங்
குசமும் கரும்பு மங்கை
சேர்த்தாளை முக்கண் ணியைத்
தொழுவார்க் கொரு தீங்கில்லையே.



நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

ஐயா, உங்களிடம் கண்ணுக்குப் பயன்படுத்தப் படும் கண்ணப்பரின் நேத்திரப்பூண்டுத் தைலம் வாங்கிப் பயன்படுத்தினேன். அந்த மருந்தைப் போட்டுக் கொண்டதில் எனக்குக் கண் திருப்தியாக உள்ளது.

இப்படிக்கு
வ. மணிமேகலை, அகரம்.

க. வேங்கடேசன் அவர்கட்கு,

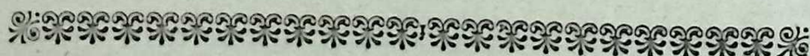
நேத்திரப் பூண்டுத் தைலத்தை 40 நாட்கள் பயன்படுத்தியதில் 'காட்ராக்ட்' கொஞ்சம் கரைந்திருக்கிறது.

ச. ஆ. நடராசன்,
38, செல்வேசர் முதல் தெரு,
தூத்துக்குடி-628002.

க. வேங்கடேசன் அவர்கட்கு,

பல சிக்கல்களுக்கிடையே, எதிர் நீச்சல் அடித்து மூலிகை மணியைக் கொண்டு வருவது என்பது மிகப்பெரிய சாதனை அதிலும் லாபநோக்கமின்றி எந்த விளம்பரதாரர் தயவு யின்றி தாங்கள் செயல்படுவது மிகப்பெரிய தொண்டாகும்.

எம். சுந்தரராசன், எம். ஏ.,
சேலம்-9.



உ

மூலிகை வளமே! முருகா நாட்டு வளம்!!

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.



மலர் 17	ரௌத்திரி ஞு தை மாதம் — சனவரி 1981	இதழ் 3

ஆன்ம நேய ஆசிரியர்: அமரர்,
மூலிகை உலகின் வாரியார்,
வேலூர் டாக்டர்
ஏ. ஆர். கண்ணப்பர் அவர்கள்

⊙

நிர்வாக ஆசிரியர் :
க. வேங்கடேசன் எம், ஏ.,

⊙

அறிஞர் குழு :
டாக்டர். இலலிதா காமேசுவரன்
துணை முதல்வர்,
சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி.
டாக்டர். சுப. சண்முகநாதன்
முதல்வர், பச்சையப்பன்
கல்லூரி, சென்னை-30.
டாக்டர். சிற்சபை, கர்ஞ்சி.

⊙

தை இதழ்
விலை ரூ. 1-50

முகவரி : ஆசிரியர்,
மூலிகை மணி
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு
செனாய்நகர், சென்னை-600 030

அன்பார்ந்த

வாசகப் பெருமக்களே!

வணக்கம்.

இவ்விதழில் புதியதாக "தொழில்வழி நோய்களும் மூலிகை மருத்துவமும்" எனும் தொடர் கட்டுரை ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

அடுத்த இதழில் மேலும் புதிய இரு தொடர்கள் தொடங்கப்படும்.

1. 'நலம் தரும் யோகாசனங்கள்' (புகைப்படவிளக்கமுடன் வெளிவரும்)
2. 'பள்ளி, கல்லூரிகளில் சித்த மருத்துவம்'

இவ்வாறு மூலிகைகள், சித்த மருத்துவம் பற்றிய உலகளாவிய பல்வேறு செய்திகளை இனி வரும் இதழ்களில் காணலாம்.

வணக்கம்.

க. வே.

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.



மூலிகைமணி நடத்தும்
திருத்தணிகை வேலவனுக்கு
சித்ரா பௌர்ணமி விழா!

அமரர் கண்ணப்பர் ஆண்டுதோறும் சித்திரை முழு நிலவில்—திருத்தணிகை வேலவனுக்கு—'சித்ரா பௌர்ணமி விழா' எடுத்து மகிழ்ந்ததை வாசகர்கள் நன்கறிவர்.

மூலிகை வளம் பெருகவும், மக்கள் நலவாழ்வு எய்தவும் வேண்டி, வாசகர்களுடன்கூடி நடத்தும் இவ்விழா இவ்வாண்டும்,

'18-வது ஆண்டு விழாவாக'

வரும் 17-4-81 18-4-81 வெள்ளி, சனி ஆகிய நாட்களில் பின்கண்டவாறு கொண்டாடத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. மூலிகைமணி வாசகர்கள் அனைவரும் பங்கேற்று, தணிகை முருகன் அருளைப் பெற்று நீடிய நல்வாழ்வு பெற அழைக்கின்றோம்.

மூலிகைமணி க. வேங்கடேசன்.

நிகழ்ச்சி நிரல்

இடம் : வேலூர் வணிக வைசிய சத்திரம்
(திருக்குளம் மேலண்டை)

17—4—81 வெள்ளிக்கிழமை

மாலை 7-00 மணி

அமரர் கண்ணப்பர்க்கு அஞ்சலி வழிபாடு

18—4—81 சனிக்கிழமை

காலை 7-00 மணி

விநாயகர் வழிபாடு

பகல் 12 மணி

மகேஸ்வர வழிபாடு

அடியார்க்கு உணவளித்தல்

தணிகை மலைமீது

மாலை 6-00 மணி

திருமுருகப் பெருமானுக்கு
பஞ்சாமிர்த திருமுழுக்கும்
சந்தனக் காப்பும் அணிவித்தல்.

இரவு 9-00 மணி

திருவீதியுலாக் காட்சி.

இரண்டு நாட்களிலும், இறையுணர்வுடன் ஒன்றும் வகையில் தேவாரம், திருவாசகம், திருப்புகழ் பாடல்கள் அன்பர்களால் பாடப்பெறும்!

இரண்டு நாட்கள் தணிகை வேலனின் திருச்சன்னதியில் தங்கி, கந்தன் கருணை பெறுவோமாக!

இரண்டு நாட்களிலும் வாசகர்கள் வந்து தங்க இட வசதியும், உணவும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

இவ்விழாவிற்கென நன்கொடை ஏதும் அனுப்ப வேண்டாம்.

கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்

(கண்ணப்பரின் 30 ஆண்டுக்கால அனுபவ ஆய்வு மருத்துவ முறைகள்)

தொகுப்பு: 'செந்தில் கொடியோன்'

பராசக்தி காயகல்பம்

100 வருடம் சென்ற வேப்ப மரத்தின் இலை,பூ, காய், பட்டை, வேர் இவைகளை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வஸ்திரகாயம் செய்துவைத்துக் கொள்ளவும். இது ''வேம்பின் காய கல்பம்'' எனப்பெயர். 10 அரிசி எடை அளவு 90 நாளைக்கு குறையாமலும், நெய், தேன், பசும்பால், வெண்ணை முதலான அனுபானங்களில் கொடுத்துவர நீடித்து எந்த வைத்தியத்திலும் அடங்காத வியாதிகள், மது மேகம் (சர்க்கரை) க்ஷயரோகம் எலும்புருக்கி, காசம், இளைப்பு முதலான வியாதிகள் நோயாளி யை விட்டு விலகும். நோயே இல்லாதவர்களும் இதை தாராள மாக பயமின்றி சாப்பிட்டு வர, தேகம் இறுகி கெட்டியாகி கல் பாத்திரம் போன்று ஆகும். நரை திரை மாறும்.

மேல்படி வஸ்திரகாய கல்ப தூளில் ஒரு வாழைப்பழத்தைச் சொருகி 40 நாள் கழித்துப் பார்த்தால் பழம் காயாகிவிட்டிருக்கும். அதைச் சாப்பிட்டால் தேகம் இரும்புபோல் வலுத்துவிடும். தளர்ந்து கிழடு தட்டியவர்களும் மீண்டும் வாலிபப் பருவம் அடைந்து விடுவார்கள். மூலிகை காய கல்பத்தில் சிறந்தது பரா சக்தி காயகல்பமே !

நுணுக்காய் பற்பொடி

நுணுக்காய் பற்களைப் பாது காக்கக் கூடியது. பல் சொத்தை விழுதல், பல்வலி எவ்வளவு கஷ்டமானாலும் சரிசெய்யும். அத் துடன் தந்த ரோகங்களுக்கு தற் காலம் என்னவோ ஆங்கிலப் பெயர்கொடுத்து பற்களை பிடுங்கி விடுவதுதான் சிறந்தது என்று பயமுறுத்தி நவீன பல் டாக்டர் களால் சிபார்சு செய்வதுடன் பல் பிடுங்கப் பணம், பொய் பல் கட்டவும் பணம், இப்படி பணச் செலவு மட்டுமே? தினமும் பக லில் போட்டுக்கொண்டு இரவில் கழட்டி வைக்கவேண்டும். ஈஸ் வரா? இதென்ன சோதனை? நம் நாட்டு மக்களுக்கு. பல் போனால்

சொல் போச்சு அல்லவா? தந்த ரோகங்களே வராமல் தடுக்கவும் தகுந்த மூலிகைகள் நம் நாட்டில் உள்ளதை மறந்துவிட்டார்களே! நுணுக்காயை நினைத்துக்கொள் ளுங்கள்.

முறை விபரம்

வேண்டிய நுணுக்காயை சுத்த மாகத் துடைத்து உரலில்போட்டு நன்ருக இடித்து ஆட்டி அதனு டன் சாப்பாட்டில் சேர்க்கும் உப்பு சேர்த்து அரைத்து பிரண்டை அடை தட்டியது போல செய்து மண் அகல் சாணக் கைகளை இரண்டு எடுத்து வாய் புறம் தேய்த்து காற்றுப்புகாமல் இருக்கிறதா என்று ஒன்ருேடு ஒன்று சேர்த்து இணைத்துப் பார்த்து அதனுள் மேல்படி அடையை வைத்து செம்மண் துணியால் சீலைசெய்து சாணக் கையை மூடி உலர்ந்தபின் வரட் டியின் மத்தியில்வைத்து தீமூட்டி புடம்போட்டு ஆறியபின் எடுந் துத் தூள்செய்து பத்திரப்படுத் திக்கொள்ளவும். (காய் அரைத்த கற்கம் ஒரு தேங்காய் அளவுக்கு 15 வரட்டிக்குப் புடம்போட போதும். இப்படி புட திட்டம் கூட்டியோ குறைத்தோ செய்ய லாம்) மேல்படி தூளைக்கொண்டு தினமும் பல் துலக்கிவர பற்கள் சம்பந்தமான நோய்கள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் அவைகள் அணைத்தும் ஒழியும். பற்கள் உறுதியாகி பல் உபத்திரவங்கள் வராமலிருக்க ஓர் சிறந்த வழி அடுத்தவருக்கும் சொல்லி வழங் குங்கள். இதனுல் மிகுந்த புண் ணிய முண்டாகும். செய்து வெற்றி கண்டவர்கள் ரகசிய மாக்கி வியாபாரம் செய்யவேண் டாம்.

பச்சை எண்ணெய்

ஊமத்தை இலையை இடித்து சாறு பிழிந்துகொண்டு, அரைபடி சாறு அரைபடி தேங்காய் எண் ணெய் கலந்து அரைபலம் மயில் துத்தம் தூள்செய்து கலக்கி அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக வைத்துக்காய்ச்சவேண்டும். சாறு சுண்டியபின் எண்ணெய் முறி யாதபடி பதமாக காய்ச்சி இறக்கி ஆறியபின் ஒரு புட்டியில் பத் திரப்படுத்தவும்.

இந்த எண்ணெய் பச்சை பசே லென்று இருக்கும். ஆகவே இதற்கு "பச்சை எண்ணெய்" என்றே பெயர்வைத்துவிடுங்கள். இது சகலவிதமான ரணங்கள், அடி, காயம், சிறுபுண்கள், ஆருத நாள்பட்ட ரணம், சதை வளரும் புண், புரைகள் ஆகியவைகளுக்கு புண்களை வேப்பம்பட்டை கஷா யத்தால் சுத்தம் செய்து பின் பஞ்சு எடுத்து பச்சை எண்ணெ யில் நனைத்து ரணத்தின்மேல் வைத்து கட்டிவர யாவும் ஆறிப் போகும் இதை உள்ளுக்கு உப யோகிக்கக் கூடாது.

பாவனைத் திப்பிலி

நல்ல திடமான அரிசி திப்பிலி 5 பலம் எடுத்து ஒரு கோப்பைத்

தட்டில் பரப்பி அதில் வல்லாரை இலையைப் பிழிந்து ரசத்தை விட்டு வெய்யிலில் உலர்த்த வேண்டும். இப்படியாக ஷி திப்பிலியை ஏழு முறை வல்லாரை ரசம் விட்டு காயவைத்து உலர்த்திய பின் ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதன்பெயர் "பாவனத்திப்பிலி" என்பதாகும். வேண்டும்போது ஒன்று எடுத்து வாயில் போட்டு அடக்கி வைத்து வாயில் வரும் நீரை விழுங்கி வரவும். இதனுல் சுறுசுறுப்பற்ற மூளை வேலை செய்யும். தொண்டை கரகரப்பு,நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட கபரோகம் இவை யாவும் விலகும். அன்றியும் நல்ல ஞாபகசக்தி உண்டாகும். சுருங்கச் சொன்னுல் சரஸ்வதி தேவியின் கடாட்சம் உண்டாகுமென்பதில் ஐயமில்லை. குறிப்பாக, நன்ருக பாடும் சங்கீத வித்துவான்களுக்கு குரல் தொனியை கிளப்பி வீணையின் நாதத்தைப் போல சப்தத்தை கொடுப்பதில் சிறப்புடையது. சுவாசக் குழலில் தங்கும் சளியை வெளியேற்ற உதவும், மருந்துகளில் "பாவனத்திப்பிலி"க்கு நிகர் வேறென்று கிடையாது.

ஒரு பரம்பரை செத்துக் கொண்டிருக்கின்றது!

நாடாளும் அமைச்சர்களே !
சட்டமியற்றும் சட்ட மன்றத்தினரே !
நாட்டோரே ! நல்லோரே ! !

செத்துக் கொண்டிருக்கும் தமிழ்நாட்டுச் சித்த மருத்துவப் பரம்பரையின் சோக நிலையைக் கூறுகிறேன். கேளுங்கள் !

தமிழ்நாட்டின் நலத்துறை ஆண்டுதோறும் கோடிக் கணக்கான ரூபாயை அந்நிய மருத்துவ முறைக்கு வாரி யிறைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. என்றாலும், நோயாளிகள் எண்ணிக்கை குறையவில்லை. இந்த நிலையில்,

50 ஆண்டுகட்குமுன் தமிழ்நாட்டின் ஆரோக்கியத்தைக் கட்டிக்காத்த பெருமை தன்னலமற்ற சித்த மருத்துவர் களையே சாரும். இவர்களின் சேவையைப் போற்றும் வகையில் பிரிட்டிஷ் அரசு RIMP—பதிவு முறை கொண்டு வந்து தொடர்ந்து—பரம்பரை சித்த மருத்துவர்கள் தொழிற் நடத்த, வேண்டிய பாதுகாப்புகளை அளித்தனர். கடந்த 10 ஆண்டுகட்கு முன்னர் கூட சித்த மருத்துவப் பரம்பரை அழி யாது இருக்க, 'B' வகுப்பு மருத்துவப் பதிவு தமிழகத்தில் நிலவி வந்தது.

எந்தப் பாவிகளோ ! 1973-க்குப் பிறகு இந்தப் பதிவு முறையை நீடிக்க விடாமல் நிறுத்திவிட்டனர். 1973-க்குப் பின் சித்த மருத்துவர்கள் பதிவு பெற வழி வகையின்றி பரம் பரைத் தொழிலான சித்த மருத்துவத்தை தொடராமல் 'திரிசங்கு சொர்க்கமாக' வாழ வகையின்றி பல பரம்பரை சித்த மருத்துவர்கள் **செத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.**

20 ஆண்டுகட்குமுன், காங்கிரசு ஆட்சி, கீழ்ப்பாக்கம் இந்திய முறை கல்லூரியை மூடியபோது—

இன்று செத்துக் கொண்டிருக்கும் பரம்பரை சித்த மருத் துவர்கள் அன்று இடைவிடாது போராடி—அதன் விளைவாக பாளையங்கோட்டையில், கல்லூரியும், அரும்பாக்கத்தில்,

இந்திய முறை மருத்துவ இயக்குனர் அலுவலகமும் ஏற்பட்டன.

இன்றைய வளர்ச்சிக்கு உரமாக இருந்த சித்த மருத்துவப் பரம்பரைகள் அழிந்து கொண்டிருக்க—

இவர்களின் உழைப்பால் விளைந்த பல்வேறு பதவிகளில், இன்றைய அதிகாரிகள் அமர்ந்துகொண்டு பதவி சுகம் அனுபவித்துக் கொண்டு, காரிலும், விமானத்திலும் பறந்து கொண்டிருக்கின்றார்களே தவிர,

எந்த 'மேதாவியும்,' 'பரம்பரை மருத்துவர் பதிவு முறை' குறித்து அரசுக்கு ஆலோசனை கூறவோ, நடவடிக்கை மேற்கொள்ளவோ இல்லை.

'சித்த மருத்துவத்தை வளர்க்க வேண்டும்' என்ற அடிப்படை உணர்வு கூட இல்லாமல் பதவிகளில் அட்டை போல் ஒட்டிக்கொண்டு சுகத்தை உறிஞ்சிக் கொண்டிருக்கும் அதிகாரிகளை, பல்லாண்டுக் காலம் பாடுபட்ட,

சித்தமருத்துவ பரம்பரைகளை

அழிக்க வந்த 'கொலை பாதகர்கள்' என்றும்

'படுபாவிகள்' என்றும்தான் அழைக்கத் தோன்றுகிறது.

இந்தப் படுபாவிகளையும், கொலை பாதகர்களையும் வைத்துக்கொண்டு, ஆட்சியிலிருக்கும் அமைச்சர்கள் என்ன தான் சாதிக்க இயலும்?

1973-இல், அன்றைய ஆட்சியில் சித்த மருத்துவப் பரம்பரை பதிவு முறையில் பதிவு செய்துகொள்ள இறுதி வாய்ப்பு தந்து, அரசு சார்பில், அதற்கென 1978-இல் எழுத்துத் தேர்வும் நடத்தப்பெற்றது. தேர்வு எழுதி 3 ஆண்டுகள் ஆகியும், முடிவுகளோ, அல்லது பதிவுச் சான்றுகளோ வெளியிடப்படவில்லை. தேர்வு எழுதியதற்கான சான்றாக, 'ஹால் டிக்கெட்,' ,'கேள்வித் தாள்' ஆகியவற்றை அடுத்த பக்கத்திலுள்ள படங்களில் காணலாம்.

1,000—15-5-78



Memo. No. /X/ 73 Dated 8-6 1978.

EXAMINATION FOR CANDIDATES SEEKING REGISTRATION AS "B-II" CLASS PRACTITIONERS UNDER THE CENTRAL BOARD OF INDIAN MEDICINE

CANDIDATE'S HALL TICKET

1. Name of the candidate ..	..	
2. Examination Centre	..	Quaid-E. Millath Government Arts College (Women), Madras-600002. / ~~Sri Meenakshi Government Arts College (Women) Madurai.~~
3. Date and time of the Examination	..	10 A.M. on Sunday the 18th June 1978.
4. Register Number ..	..	
5. System in which to be Examined	..	Siddha/~~Ayurveda~~/~~Unani~~.

P. MURARI,
Commissioner and Secretary to Government.

The candidate should *enter the register number only* and not the name, in the answer book.

The form of Identification Certificate, printed on the reverse, is intended only for guidance and should not, under any circumstances, be filled in and used as an Identification Certificate.

(சித்தமருத்துவப் பரம்பரை மருத்துவர் பதிவுக்கான அரசு நடத்திய தேர்வுக்குரிய ஹால் டிக்கெட்.)

இன்று ஆயிரக்கணக்கான கிராமங்களில் நாட்டு மருத்துவம் வாழ்ந்து வருவதற்குக் காரணமாக இருப்பவர்கள்—பரம்பரை பரம்பரையாக வளரும் சித்த மருத்துவர்கள்தாம்.

ஏன்? மஞ்சள் காமாலே என்ருல் டில்லியிலிருந்து விமானத்தில் பறந்துவந்து-எங்கோ மூலேயில் ஆரவாரமின்றி வைத்தியம் செய்துவரும் சித்த வைத்தியரிடம் சென்று மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியும், கீழாநெல்லியும் வாங்கிச் சென்று நோய் நிவாரணம் பெறத் தெரிகிறதே?

சர்மநோயா? கூப்பிடு சித்த வைத்தியரை?

ஆஸ்துமாவா! மூலிகைமணி வைத்தியம் பார்க்கலாம், வா?

ஆண்மைக் குறைபாடா? ஏதாவது நாட்டு மருந்து லேகியம் கிடைக்கும், சாப்பிட்டு நலம் பெறலாம்—என்று

WRITTEN EXAMINATION FOR HEREDITARY/TRADITIONALLY TRAINED PRACTITIONERS OF INDIAN MEDICINE (B CLASS)—SIDDHA.

June 1978.

Time—Two hours and a half.

(Maximum marks : 100)

மதிப்பு எண்கள்.

I. சூடாதோடை மணப்பாகு, நில வேம்புக் குடிநீர், பஞ்சதீபாக்கினி சூரணம் ஆகியவைகளின் செய்முறைகளை விளக்குக. 15

II. கோரோசனம், கஸ்தூரி, குங்குமப்பூ இவைகள் எங்கிருந்து கிடைக்கின்றன? இவற்றால் செய்யப்படும் மருந்துகளின் பெயர்களை எழுதி, இவைகளால் தீரும் நோய்களையும் எழுதுக.

<u>அல்லது</u>

அபின், எட்டி, சேராங்கொட்டை, நேர்வாளம் இவற்றில் மூன்றின் சுத்தி முறை, சுத்தி செய்யாவிடின் ஏற்படும் நஞ்சுக் குறிகுணங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி எழுதுக.

III. லிங்கம், கெந்தகம், செம்பு, அன்னபேதி இவற்றில் ஏதேனும் மூன்றின் சுத்தி முறைகளை எழுதி, இவற்றைக் கொண்டு செய்யும் மருந்துகள் ஒவ்வொன்றையும், தீரும் நோய்களையும் எழுதுக. 20

IV. கரிசாலைத் தைலம், மத்தன் தைலம், வெள்ளைவெண்ணை, வில்வாதி இலேகியம் இவற்றின் செய்முறை, இவைகள் எந்தெந்த நோயில், எந்தெந்த அளவில் வழங்கப்படுகின்றன என்பதை விளக்குக. 20

V. இரைப்பிருமல் (சுவாசகாசம்), கீல்வாயு, குன்மம், பக்கவாதம், சீதபேதி ஆகிய நோய்களுக்கு வழங்கப்படும் மருந்துகளை எந்தெந்த அளவில் கொடுக்கவேண்டும் என்பதை விளக்குக. 15

VI. மரண நாடி என்றால் என்ன? அதன் நடை, மரண நாடி காணும்போது உடலில் உண்டாகும் குறிகுணங்களை எழுதுக. 15

<u>அல்லது</u>

காமாலை நோயின் குறிகுணங்களைக் கூறி, அதைத் தீர்க்கும் மருந்துகளை எழுதுக.

(மேற்படி தேர்வுக்குரிய வினாத்தாள்.)

அலையும் அரசியல் வாதிகள் முதல் பல்வேறு துறையினரையும் கேட்கின்றேன்?

சித்த மருத்துவத்தை, வளர்த்த வளர்த்துக்கொண்டிருக்கும்—மருத்துவப் பரம்பரைகளை அழியவிட்டுவிட்டு—நீங்கள் என்ன சாதிக்கப் போகின்றீர்கள்?

'இந்திய மருத்துவ இயக்குனர் அலுவலகம்' என்று ஒரு அலுவலகத்தை நடத்திக்கொண்டிருக்கும் அதிகார வர்க்கமே! ஆணவப் பேய்களே!

பரதேசிகள் போல் சித்தமருத்துவப் பரம்பரைகளை பரிதவிக்கவிட்டு—விமானத்தில் பறந்தால் சித்த மருத்துவம் வளர்ந்துவிடுமா?

கடந்த மூன்றுண்டுகளாக, பதிவுக்கான தேர்வு நடத்திவிட்டு எங்கே போய் முட்டிக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள்? பல்வேறு பிரச்னைகளைப் பற்றிக் கனல் தெறிக்க வாதாடும் சட்டமன்ற உறுப்பினர்களே!

செத்துக் கொண்டிருக்கும் சித்த மருத்துவப் பரம்பரை மருத்துவர்களின் பரிதாப—பரதேசியான/அவல நிலையை சட்ட மன்றத்தில் எடுத்துக் கூறி அவர்கள் வாழ—அதன் மூலம் – தமிழ்நாட்டு மண்ணில் தோன்றிய உங்கள் மூதாதையரையும்—உங்களையும் காப்பாற்றி வரும் சித்த மருத்துவத்தை வளர்க்க வழிவகை செய்யக் கூடாதா?

'நாட்டு மருத்துவத்தை வளர்ப்பேன்' என்று முழக்கமிட்ட அமைச்சர் ஹண்டே அவர்களே!

நீங்களும் பதிவு பெற்ற மருத்துவர்தானே! பரம்பரை மருத்துவர்களின் அவல நிலையை அறிந்தும் வாய்மூடி மௌனியாக இருப்பதன் காரணம் என்ன?

செய்ய இயலாமைக்கு காரணம் என்ன? முட்டுக் கட்டை என்ன?

அரசாங்கம் ஆதரவு அளிக்கும் என்று பொறுமையோடு ஏக்கப் பெருமூச்சுவிட்டுக் கொண்டிருக்கும் பதிவு பெருத ஆயிரக்கணக்கான சித்த மருத்துவர்களுக்கு நீங்கள் பதில் கூறப்போவது எப்போது? அவர்களெல்லாம் செத்து ஒழிந்த பிறகா? **இனியும் பொறுப்பதற்கில்லை!**

- **பதிவு முறையை உடனே கொண்டுவந்து—மருத்துவத் தொழில் நடத்த அனுமதிக்காவிடில்,**
- **ஏற்கனவே 1978-ல் தேர்வு எழுதியவர்களுக்குச் சான்றிதழ் கொடுத்து ஊக்கப்படுத்தாவிடில்,**

இவற்றைப் பெறுவதற்காக—ஆயிரக்கணக்கான சித்த மருத்துவர்கள் தம் கோரிக்கையை—போராட்டமாக மாற்றத்

தயாராகிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். வாழ்வா? சாவா? என்ற நிலையில், போராடிக் கொண்டிருக்கும் பதிவு பெறாத சித்த மருத்துவர்களுக்கு உடனடியாக வாழ வழி வகுத்துத்தர—

''அமைச்சர்கள், சட்டமன்ற
உறுப்பினர்கள், சான்றோர்கள்,''

உடனடியாக—பதிவு முறையைக் குறித்து அவசரமாகச் செயல்பட வேண்டுகிறேன்.

"செத்துக் கொண்டிருக்கும் சித்த மருத்துவப் பரம்பரையை உடனடியாகக் காப்பாற்ற அரசு — அவசரகால சட்டங்களை இயற்றி, பாதுகாப்புத் தர வேண்டுகிறேன்."

க. வேங்கடேசன்,
ஆசிரியர் 'மூலிகைமணி'

சென்னை நகர்
வாசகர்கட்கு அரிய வாய்ப்பு

தியானம், யோகாசனம், மருத்துவம் போன்ற துறைகளில் ஆர்வமும் நாட்டமும் உள்ள அன்பர்கள், 'சதோரி தியான மையம்' சார்பில், வாரந்தோறும் புதன்கிழமை மாலை 6-30 முதல் 8-30 வரை, சென்னை அண்ணாசாலை, 'மாவட்ட மைய நூலகக் கட்டடத்தில்' முதல்மாடி கருத்தரங்க அறையில் நடக்கும்—

"தியானம்; சொற்பொழிவு; யோகாசனப் பயிற்சி"

போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்று பயன் பெறலாம். முதல் ½ மணி நேரம் தியானம்; அடுத்த அரைமணி நேரம் யோகாசனம்; இறுதி அரை மணி நேரம் சிறப்புரை கலந்துரையாடல் ஆகியன நடைபெறுகின்றன. இலவச அனுமதி; அனைவரும் வருக!



நம் நாட்டு மூலிகைகள்



234-வது மூலிகை

கத்தரிக்காய்

BRINJAL

என்ன? கத்தரிக்காய் கூட மூலிகையா? என்று கேட்கலாம். எனக்குக்கூட இது அன்றாடம் உண்ணும் காய்கறிகளில் இடம் பெறுவதாயிற்றே! இதை மூலிகையாகக் கருத வேறு என்ன தகுதிகள் உள்ளதா? என்று ஆராய்ந்ததில், அடேயப்பா! இதனைச் சித்தர்கள் மிகுந்த மரியாதையுடன், "பத்தியக்கறி" என்றல்லவா அழைத்துள்ளார்கள்! அதுமட்டுமா? லிங்கம் போன்ற பாஷாணங்களைக் கட்டு மருந்தாக்க—கத்தரிக்காயை அல்லவா நாடியுள்ளனர். பெரிய விஷயம் தான்—என்று நினைத்துக்கொண்டேன்.

பொது விவரம்

நம்நாட்டில் யாராவது குள்ளமாக இருந்தால், "அதோ வராண்டா கத்தரிக்காய்" என்று கேலியாகக் குறிப்பிடுவார்கள். நான்கூட சிறுவயதில், பக்கத்து வீட்டு போலீஸ்காரர் பையன் ஒருவனை, கத்தரிக்காய் என்று கூப்பிடப்போய், அந்தப் பையன் என்னைச் சாக்கடையில் தள்ளிவிட காலில் சரியான அடி; வீட்டிற்கு வந்தால் வம்புச் சண்டைக்கு ஏன் போனாய் என்று அம்மா வேறு அடித்த அடி; வேறெந்தக் காயை மறந்தாலும் 'கத்தரிக்காயை' யாரும் மறக்க மாட்டார்கள்; குள்ளசெடி வகைகளில் கத்தரிச் செடியும் ஒன்ருகும். முள்ளுடன் கூடிய கத்தரி, முள்ளில்லாமல் நீளமாகக் காய்க்கும் கத்தரி என இருவகையுண்டு.

பொதுக் குணம்

பத்திய உணவுக்கு ஏற்ற காய்! தினம் கத்தரிக்காய் சாப்பிட்டாலும் அதனால் கெடுதல் ஏற்படாது. உடலுக்குச் சூட்டினைத் தந்து, வலிமையைத் தரக்கூடியது. தாது பலம்பெருகும். பித்தம், கபம் ஆகியவற்றைத் தணிவித்து வாயுவையும் வெளியேற்றும் தன்மை இதற்குண்டாதலால் முக்குற்றத்தால் ஏற்படும் நோய்களுக்கும் மருந்தாகிறது.

மருத்துவக்குணமும்— செய்முறைகளும்

"எக்கால மும்பழகி யில்லாத
மானிடர்க்கு
முக்கால முண்டாலும் மோசமிரா
பக்குவமா
யங்கந் தணிய வமா பத்திய
யக்கறியாம்
வங்கக்கா யுண்டறிந்திடு வாய்."

என்று கத்தரியின் பெருமையைக் குறிப்பிடுகின்ருர் 'தேரர்'.

பத்திய உணவிற்கு

ஆஸ்துமா, ஈரல்நோய், காசம், போன்ற தீவிரமான நோய்களுற்றவர்கட்கு எப்போதும் வலிமை தரக்கூடிய காய், கத்தரிக்காய். நெய்விட்டு வதக்கி-குழம்பு பதம் அல்லது மிளகு சீரகம், ஓமம் சேர்த்து 'கத்தரிக்காய் சாப்ஸ்' போன்ற பக்குவத்தில் அன்ருடம் உணவில் உண்டுவரலாம். சர்ம நோய் உடையவர்கள் கத்தரிக்காயைச் சேர்க்கக்கூடாது. காரணம் சர்மநோய்க்காரணங்களை அபிவிருத்திச் செய்விக்கும் குணம் இதற்குண்டு. சர்மநோய் தவிர்த்த எந்தநோய்க்கும், பிஞ்சு கத்தரிக்காயைப் 'பத்திய கறி' யாகப் பயன்படுத்தலாம்.

பிஞ்சு, காய்

இவற்றை வற்றல்போல்செய்து கொண்டும் அவ்வப்போது நல்லெண்ணெயில் பொறித்து உண்ணலாம். இதனுல் உடலுக்குத் தேவையான உஷ்ணத்தின் அளவு (Calories) போதுமான அளவு கிடைக்கும்.

தாதுபலம்

தாதுபலமின்றி, சுக்கிலம் நீர்த்துப்போய், அதன் காரணமாக இல்லற வாழ்வில் சோர்வு அடைந்தவர்கள் கத்தரிக்காயை உருளைக்கிழங்கு, முருங்கைக்காய் வெங்காயம் போன்றவற்றுடன் சேர்த்து அன்ருடம் உண்டுவர, சுக்கிலம் பலம்பெறும்; உடலுறவில் போதிய திருப்தி ஏற்படும்.

சாந்திமுகூர்த்தமும்-கத்தரிக்காயும்

தமிழர்களின் திருமணச்சடங்குகளில் கூட மூலிகைகளின் ஆதிக்கம் இருப்பதை,சாந்திமுகூர்த்தத்தன்று, மணமக்களுக்குரிய உணவாக, 'கத்தரிக்காயை' சமைத்து அளிக்கும் பழக்கத்திலிருந்து நன்கறியலாம். புதுமணத் தம்பதிகள் புதிதாக இல்லற ஈடுபாட்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் அந்த நாளில், கத்தரிக்காயை உணவாக அளிப்பதன் இரகசியம் என்னவெனில்,"கத்தரிக்காய்க்கு இல்லறச் சோர்வை நீக்கி, உடலுறவில் நாட்டம்கொள்ளச் செய்யும். எனவே, அதனை மணமக்களே! அன்ருடம் உண்டு இல்லற சுகம் பெறுவீர்களாக!" என்பதைச் சொல்லாமல் சுட்டிக்காட்டுவதுபோல் உள்ளது அல்லவா?

எனவே ஆண்மைக்குறைவால் அவதியுறும் அன்பர்கள், இனி கத்தரிக்காயை கண்டால் விடக்கூடாது! உணவில் சமைத்து சாப்பிட்டு .... அதற்குமேல் விவரிக்கக்கூடாது!

வலப்பக்க ஈரல் வலிமைக்கு

பல்வேறு கிருமிகளின் தாக்குதல் காரணமாக வலப்பக்க ஈரல் வலிமை குன்றியிருக்குமேயானுல் கத்தரிக்காய் வற்றல், குழம்பு ஆகியன உண்டுவர, ஈரலின் சோர்வைப்போக்கிஉற்சாகத்தை அளிக்கும்.

கத்தரிப்பழம்

கத்தரிப்பழத்தை ஊசியினுல் குத்தி நல்லெண்ணெயில் வதக்கி மிளகு தூள், உப்பு தூவி கிராமங்களில் உண்பர். இதனுல் பல் நோய்கள், அஜீரணம் ஆகியன நீங்கும். வாய்வுக்கோளாறு குறையும். பித்தம் போகும்.

இலிங்கக்கட்டும் — கத்தரிக்காயும்

'கட்டு மருந்து' என்பது சித்த மருத்துவத்தில் அரிய முறையாகும். Expiry date என்பதே இந்தக் கட்டுமருந்துகளுக்குக் கிடையாது. வீரியப் படுத்தப் பட்ட நன்மருந்து கட்டுமருந்து, லிங்கத்தை கட்டுமருந்தாக்கும் திறன் கத்தரிக்காய்க்குண்டு. கத்தரிப்பழத்தினுள் சுத்திசெய்த லிங்கத்தை வைத்து மூன்று மண் சீலை செய்து, 'காடை' அளவு புடமிடவும். இவ்விதம் 100முறை புடமிட, லிங்கம் கட்டுப்பட்டு, 'லிங்கக்கட்டாக' மாறும். இதனை, ஜன்னி போன்ற காய்ச்சலக்கட்கு முறையாகக் கொடுக்கலாம்.

3

கத்தரிச்செடியின்வேர், சாதாரணமாக தலைக்கு ஸ்நானம் செய்ய உதவும் தைலங்களுக்குப் பயனுகிறது.

மாட்டு வைத்தியத்தில் கத்தரி

மனிதர்க்கு மட்டுமின்றி, மாடுகளுக்கு வரும் வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்புழுக்கள், வயிறு உப்புசம் ஆகியவற்றுக்கு, கத்தரிக்காயை கும்பி தணலில் சுட்டு சிறிது பெருங்காயம் கூட்டி மாடுகளுக்குப் புகட்ட, அந்த நோய்கள் விலகும்.

கத்தரிக்காயை உண்ணக் கூடாதவர்கள்

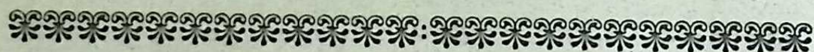
சர்மநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், குன்மம் போன்ற வயிற்றுப்புண்ணுடையவர்கள், கத்தரிக்காயைப் எப்போதும் பயன் படுத்தக் கூடாது.

பத்தியக் கறியாக—நோயாளிகட்கு உதவியும், ஆண்மைக் குறைபாடுகளைக் களைந்தும், கட்டுமருந்து செய்ய சித்த மருத்வர்கட்கு பேருதவிபுரிந்தும், மாட்டுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படும் 'குள்ளக் கத்தரிக்காய்'-பெருமை 'மூர்த்தி சிறியதாயினும் கீர்த்தி பெரிது' எனும் பழமொழிக்கு எடுத்துக்காட்டாகக் கொள்ளலாமல்லவா? ❀ ❀ ❀



நோயும்-மருந்தும்

கேள்வி - பதில் — மருத்துவ ஆலோசனைகள்



கேள்வி: வயது 24. மெலிந்த உருவம். 40 கிலோ எடை. வயதுக்கேற்ற உடல்நிலை இல்லை. இடது நாசி வழியாக சளி எப்போதும் வந்துகொண்டே இருக்கிறது. இதற்கு மூலிகை மருத்துவம் கூறவேண்டுகிறேன்.

ஆலோசனை: மண்டைப் பீனிசத்தின் ஆரம்ப அறிகுறி. அத்துடன் சத்துணவின்மை காரணமாக நலிவுற்ற உடல் அமைப்பு. மூக்கில் சதை வளர்ச்சியும் இருக்கிறது. இரவில் படுக்கும்போது வலது பக்கம் திரும்பிப் படுக்கவும் மல்லாந்து படுக்கவும் கூடாது. வெட்ட வெளியில் தூங்கவேண்டாம். ஐஸ், தக்காளி, மணத்தக்காளி, வெந்தயக்கீரை போன்ற குளிர்ச்சியைத் தரும் பண்டங்களை சிறிது காலம் நீக்கவும்டி, புகைப்பழக்கம் கைவிடுக.

தூதுவளை துவையல், புதினா துவையல் போன்றவற்றை தினம் உணவில் சேர்க்கவும்.

உடம்பு சதைப்பற்று பெறவும், எடைகூடவும் கீழ்க்கண்ட உணவு வகைகளைச் சேர்க்கவும். தினம் காலையில் காப்பிக்குப்பதில், புரோடினெக்ஸ் அல்லது காம்ப்ளான் 1 குவளை அருந்தவும். உளுந்து வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட பலகாரங்களான இட்லி, வடை, போண்டா போன்றவை தினம் சாப்பிடவும். 10 மணிக்கு, முருங்கை, அரைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி இவற்றில் ஏதாவதொன்றை சமைத்து 1 கப் அளவு சாப்பிடவும். பிற்பகலில் மோர் 2 குவளை பருகவும். பகல் உணவில் கோதுமை, அரிசிச்சாதம் வேகவைத்த காய்கறிகள் ஆகியவற்றுடன், தயிர் 1 கப் அளவு சாப்பிடவும். மாலை வேளையில் மீண்டும் உளுந்துவகை பலகாரம், பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட இனிப்பு, இரவில் அரிசிச் சோற்றுடன், வழக்கமான உணவு உண்டுவிட்டு— படுப்பதற்கு முன் 1 கப் காம்ப்ளான் பருகிவிட்டு படுக்கவும். இவ்வாறு 2 மாதம் உணவு உண்டுவர, உடல் எடை

கூடும். சதை போடும். உடற்பயிற்சி செய்துவர ஆணழகனாக மாறுவீர். மேலும்,

---

எமது தயாரிப்பான 'மூலிகைக் காய கல்பம்' 1 மாதம் உண்டுவர, இரத்த ஓட்டம் சீரடைந்து உடல் வலிமை பெறுவதுடன் மண்டைப் பீனிசத் தொல்லையும் நீங்கும்.

கேள்விகள் : 'காடி' என்பது என்ன?
படிகாரத்தை எப்படிப் பொரிப்பது?
காரையிலை என்பது என்ன?
'பூச்சாறு என்றால் நிம்பளச்சாறு ஆகும்' என்று உள்ளது. இதன் பொருளை விளக்கவும்?

பதில்: கடைகளில் கிடைக்கக்கூடிய 'வினிகர்'தான், காடி என்பதாகும். மூலிகைகளை ஊறப்போட்டால், புளிப்புடன் சாறு கிடைக்கும். இதனையும் காடி என்பர். படிகாரத்தை கட்டியாக அப்படியே ஒரு இரும்பு வாணலி (அ) மண் பாத்திரத்தில் வைத்து, அடுப்பில் சிறு தீயாக ஏற்றிவிட படிகாரம் உருகி, பொரிந்து பூத்து நிற்கும். முழுதும் பொரிந்த பிறகு எடுத்து அரைத்து தூள் செய்து கொள்க.

'காரை' என்பது சிறு குத்துச்செடி இனம். முள்ளிருக்கும். காய்கள் பச்சையாகவும், பழுத்தால் மஞ்சளாகவும் மாறும். இதனை கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டால் இரத்தக் கழிச்சல் நிற்கும். அடுத்து வரும் 'மூலிகை மணி' இதழில் இதன் விவரங்களையும், வண்ணப் படத்தினையும் காணலாம்.

'நிம்பம்' என்றால் வேம்பு என்று பெயர். நிம்பளச்சாறு என்றால் வேப்பம்பூவின் சாறு ஆகும்.

இதுபோன்ற பெயர் விளக்கங்களை அறிய எமது வெளியீடான 'நோயும்-மருந்தும்' நூலினை வாங்கிப் படித்துப் பயன் பெறுக!

கே: பொதுவாக நம்நாட்டு இளைஞர்களில் 100-க்கு 95 சதவிகிதம் பேர், 'சுய இன்பம்' பழக்கம் உள்ளவர்கள்

தான். இப்பழக்கம் நல்லதா? கெட்டதா? மேனுட்டினர் தவறில்லே என்கின்றனர். உங்கள் கருத்தென்ன?

ப: சதவீதத்தில் எனக்கு உடன்பாடில்லே! 75 சதவீதம் என்று சொல்லலாம். கடந்த 15 ஆண்டுகளில், எமக்கு வந்த ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்களில் 75 சதவீதம் 'சுயஇன்ப' புராணங்கள் பற்றியவைதான்.

பொதுவாக, 16 வயதுக்குமேல் உடல்நிலே மாற்றம் காரணமாக ஏற்படும் உணர்ச்சிகளுக்கு இரையாகி—பலரும் 'சுய இன்பம்' அனுபவித்து வருவது இயற்கையே. இந்தப் பழக்கம் தினமும் தொடரும்போதுதான் உடல் பிரச்ணயாகிறது. மாதம் ஓரிருமுறை 'சுய இன்பம்' தவிர்க்க முடியாத நிலேயில் மேற்கொள்வதால் உடல் பாதிக்கப்படுவதில்லே. ஆனுல் நம் இளேஞர்கட்கு, இதுவே பொழுது போக்காகி விடுவதால், உடலில் ஜீவசக்தி அளவுக்கு அதிகமாக வீணுகி—இரத்தக் குறைவு ஏற்பட்டு, உடல் அசதி, நரம்புத்தளர்ச்சி, நிணேவாற்றல் குறைவு, சோர்வு, உடல் வளர்ச்சிக் குறைவு, படபடப்பு, முதுகு, இடுப்புப் பகுதிகளிலும், கழுத்திலும் வலி ஆகியன ஏற்படுகிறது.

தொடர்ந்து தினமும் சுய இன்பம் அனுபவிக்கும் இளேஞர்களின் உடல்நிலே 1 ஆண்டுக்குள் பாதிக்கப்பட்டு—அரைமனிதனுக மாறி, திருமணப் பேச்சு எடுக்கும்போதே—நடுக்கம் அடைபவர்களாக—எதிர்கால மணவாழ்வில் நம்பிக்கையற்றவர்களாக மாறிவிடுகிருர்கள். எனவே, சுயஇன்பம் மாதம் ஓரிருமுறை இருந்தால்—அதனுல் உடல் நலக்கேடு ஏற்படுவதில்லே. ஆனுல் தொடர்ந்து இப்பழக்கம் நீடிக்குமேயானுல் உடல் நலம் சீர்கேடு அடைந்தே தீரும். ஆனுல் குடிப்பழக்கம், சிகரெட் பழக்கம் போன்ற கொடிய பழக்கம் போல 'இப்பழக்கம்' ஒருமுறை தொடங்கிவிட்டால், நிறுத்த முடியாமல் தொடர்ந்து செய்யவே தூண்டும். இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகாமல் இருப்பது நல்லது. காம உணர்வை கட்டுப்படுத்த முடியாத போது உடனடியாகத் திருமணம் செய்துகொள்வதே நல்லது. 15 வயது முதல் 25 வயதுள்ள இளேஞர்கள் இப்பழக்கத்தை தொடங்கவோ—தொடரவோ கூடாது. இதற்கு ஒரேவழி! தனிமையில் இரவில் படுக்கக்கூடாது. உடன் பிறந்த சகோதரர் அல்லது வயதுமுதியவருடன் படுத்துறங்கினுல், அவர்கள் பார்த்து கேலி

செய்வார்களே என்ற அச்சம் காரணமாக—இப்பழக்கம் ஏற்படாது; தொடராது.

‘சுய இன்ப’ பழக்கத்தால் நலிவுற்றவர்கள்–மீண்டும் நல வாழ்வு எய்தத் தக்க ஆலோசனைகளைப்பெற, க. வேங்கடேசன், 9, கிளப் ரோட் கிழக்கு, செனய் நகர், சென்னை-30 எனும் முகவரிக்கு 35 காசு தபால் தலை வைத்து கடிதம் எழுதினால் தக்க ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும்.

கே : தங்களைப் போன்ற மூலிகை நிபுணர்கள் அவ்வப்போது மாவட்டந்தோறும் ‘மூலிகைக் கண்காட்சி’ நடத்தினால் நன்மையாக இருக்கும். எங்கள் சேலம் மாவட்டத்தில் ‘ஏற்காட்டில்’ மே மாதத்தில் ‘கோடை விழா’ நடத்தப்படுகிறது. இவ்விழாவில் தாங்கள் ‘மூலிகைக் கண்காட்சி’ நடத்தினால் மூலிகைகளின் பயனை எல்லோரும் நேரிடையாகக் கண்டு பயன்பெற முடியுமல்லவா ?

ப: எனக்கும் இம்மாதிரி ஆசைதான்! வைட்டமின் ‘ப’ (பணம்) அல்லவா இங்கே குறைவு. அரசாங்கம் செய்யவேண்டிய பணி இது. அரசாங்கம் இவற்றை செய்யத் தயாராக இருக்கிறது. ஆனால் தக்கவர்களைக் கொண்டு முறைப்படி செய்ய அதனால் இயலவில்லை. ஐந்தாம் உலகத்தமிழ் மாநாட்டில் 50,000 ரூபாயை சித்த மருத்துவத்திற்கென செலவழித்தார்கள். ஆனால் நிலையான பயன் ஏற்படவில்லை.

மதுரை உலகத் தமிழ் மாநாட்டில், இதுபோன்ற கண்காட்சிகளை அமைத்து கருத்தரங்கு நடத்த அரசுக்கு சில யோசனைகள் கூற முற்பட்டபோது, அதை குப்பைக் கடையில் போடப்பட்டது. இந்நிலையில் நாம் சொல்வதை யார் கேட்கப் போகிறார்கள். என்றாலும், ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் உள்ள வாசகர்கள் ஒன்றுகூடி, ‘மூலிகை மருத்துவ இயக்கம்’ என்ற பெயரில் எமது வழிகாட்டல் ,மூலம் அமைப்பினை உருவாக்கினால், நீங்கள் கூறியபடி ஆண்டுதோறும் ‘மூலிகைக் கண்காட்சி’ நடத்தவும், மூலிகை பற்றிய அறிவை பரப்பவும் வாய்ப்பேற்படும். முயற்சி செய்து. ‘மூலிகை மருத்துவ இயக்

கம்' அமைத்துப் பின் என்னைக் கூப்பிடுங்கள். அப்போது தங்கள் வேண்டுகோளை நிறைவேற்றுகிறேன்.

ஏற்காட்டில் நடக்க இருக்கும் 'கோடை விழா' வில் மூலிகை மணி சார்பில் கண்காட்சி அமைக்க— சேலத்து அன்பர்கள் யாராவது 'கோடை விழா' அமைப்பாளரான சேலம் மாவட்ட கலெக்டரிடம் மனு அளித்து—அவர்கள் எம்மை அழைத்தால் கண்காட்சியை மகிழ்ச்சியுடன் அமைத்துக் கொடுக்கிறேன். சேலம் அன்பர்கள் கவனிப்பார்களாக!

கே: 'மூலிகை மருத்துவத்தில்' இவ்வளவு ஆற்றல் வாய்ந்தவராக இருக்கின்றீர்களே! 'மூலிகை மருத்துவமனை' ஒன்றை நடத்தித் தங்கள் சாதனைகளை பரப்பலாமே!

ப: பரப்பலாம்! 'மூலிகை மருத்துவமனை' யொன்றை நிறுவ குறைந்த பட்சம் 5 லட்சம் ரூபாயாவது தேவை. நம்நாட்டில் அறிவு உள்ளவர்கட்கு வசதி இராது. அறிவு என்னிடம் உளது. வசதி உள்ளவர்கள் யாராவது இணைந்தால் நீங்கள் கூறியவாறு, மூலிகை மருத்துவமனை அமைத்து சாதிக்கலாம். காலம் வரும்போது அதனை கட்டாயம் செய்து காட்டுவேன். அதுவரை இருக்கும் பணியை ஆற்றுவோம்.

கே: அடிக்கடி கால்வலி ஏற்படுகிறது. வயது 30 தான் ஆகிறது. என்ன செய்யலாம்?

ப: சத்துள்ள உணவை சாப்பிடுங்கள். தக்காளி, கீரைகள், பேரீச்சம்பழம், வாழைப்பழம், சப்போட்டா, கருப்பஞ்சாறு, பதநீர் போன்றவற்றை அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள். கால்வலி நீங்கும்.

கே: கோடைகாலங்களில் ஏற்படும் நீர்க்கடுப்பு, வயிற்றுக்கடுப்பு ஆகியன நீங்க ஒரு மருந்து கூறுங்களேன்!

ப: வெள்ளரிக்காய், மோர், எலுமிச்சம்பழம் ஆகியன சாப்பிடுங்கள். வயிற்று வலி வந்துவிட்டால், சித்த மருத்துவரிடம் சென்று மூன்று சிட்டிகை சிலாசத்து பற்பம் வாங்கி வாயிலிட்டு தண்ணீர் குடியுங்கள். ஐந்தே நிமிடத்தில் வயிற்றுவலி பறந்துவிடும்.

கே: 'கூந்தல் கறுப்பு ஆகா' என்று பாட எனக்கு ஆசைதான். ஆனல் பாடமுடியாமல், நரைமுடிகள் என்னை கேலி செய்கின்றனவே! நானும் இந்தப்பாட்டு பாட ஒரு வழி கூறக்கூடாதா மூலிகை அண்ணு!

ப: தாராளமாக தங்கையே! நானேயே கணவரிடம் இந்த பட்டியலைக் கொடுத்து நாட்டு மருந்துக் கடையிலிருந்து வாங்கி வரச் செய்யுங்கள். சடாமாஞ்சில், மருதாணி விதை, கார்போக அரிசி, கருஞ்சீரகம், வெந்தயம், ஆவாரம்பூ—இவற்றை பொடிசெய்து தேங்காய் எண்ணெயில் விட்டுக் காய்ச்சி அத்துடன், வல்லாரை, கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாறுகளையும் விட்டுக் காய்ச்சிப் பதத்தில் இறக்கி—3 மாதங்கள் தடவி வாருங்கள். நெல்லிக்காய், பேரீச்சம் பழம், பப்பாளி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை உணவில் நிறைய சேர்த்து வாருங்கள். சூ! மந்திரக்காளி; நரைமுடி மறைந்து விட்டதே! அப்புறமென்ன! "கூந்தல் கறுப்பு ஆகா!" என்று பாடவேண்டியது தானே!

கூந்தல் கருமைக்கும்—அடர்த்திக்கும் உதவும் எமது தயாரிப்பான 'அவுரித் தைலம்', பயன்படுத்தலாம். இது ஒரு Hair Tonic.

கே: நெல்லிக்காய், தேன், கடுக்காய், சுக்கு, வல்லாரை—போன்று பலவற்றை சாப்பிடுவது நல்லது என்று கூறுகின்றீர்கள். இவை ஒன்று கிடைத்தால் மற்றென்று கிடைக்கவில்லை—இவைகளைக்கொண்டு நீங்களே ஏன் ஒரு 'மூலிகை டானிக்' தயாரித்துக் கொடுக்கக் கூடாது?

ப: தயாரித்துவிட்டேன்! அதுதான் 'நெல்லிக்காய் லேகியம், யாரும் எப்போதும் சாப்பிடத்தக்க தொரு மூலிகைடானிக் முற்றிலும் மூலிகைகளால், மூலிகைமணி அன்பர்களுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்டது. தேவைக்கு எழுதவும்.

முகவரி: க. வேங்கடேசன் எம். ஏ.,
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு, செனய்நகர், சென்னை-30.

கே: 'துபாய்' நாட்டிலிருந்து ஒரு கேள்வி கேட்கிறேன். இங்கு பலருக்கும் Leucorrhhea—எனும் நோய் உளது! இதற்கு என்ன மருந்து பயன்படும்?

ப: துபாய் அன்பரே! பிரமேக ஒழுக்கு என்பது தான் Leucorrhhea. இந்நோய் நாள்பட்டிருப்பின் எமது மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு நலம்பெறுவதே சிறப்பு. ஆரம்பநிலையாக இருக்குமேயானுல், மாதுளம்பழம், சப்போட்டா—வாரம் ஒருநாள் சாப்பிடவும். தினமும் நெல்லிக்காய் சாறு அரை அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் தேன் 1 ஸ்பூன் கலந்து பருகவும். இளநீர், மோர் நிறைய பருகவும். 1 மாதத்தில் நோய் தணியும். எம்மிடம் 1 மாதம் சிகிச்சை பெற்ருல் நிரந்தர குணம்பெறலாம்.

கே: 'முந்திரிப்பழம்' சாப்பிடுவது நல்லதா? கெட்டது என்று அம்மா கூறுகிருர்கள்.

ப: காசு கொடுக்கப் பயந்துகொண்டு அம்மா அப்படித்தான் சொல்வார்கள்! 'முந்திரிப்பழம்' உடம்புக்கு நல்லதுதான். இரும்புச் சத்தும், புரதமும் நன்குளது. எனவே, முந்திரிப்பழத்தை நன்ருகச் சாப்பிடு தம்பி சாப்பிடு! ஆனுல் அதிகமாகச் சாப்பிட்டு விடாதே! அப்புறம் அம்மா என்னை சும்மாவிடமாட்டார்கள்.

கே: தெரியாத்தனமாகத் தொடர்ந்து பத்துநாட்கள் மாலையில் காய்கறி வாங்கும்போது' பலாப்பழம்' 4, 5 சாப்பிட்டுவிட்டேன். அஜீரணமாக உள்ளது. பசி இல்லை. என்ன செய்யலாம்.

ப: பலாப்பழம் *சீசன்!* புகுந்து விளையாடிவிட்டீர் போலும்! ஆமாம் 4, 5 பழம் சாப்பிட்டீரே—கூடவே சிறிது தேன் சேர்த்து சாப்பிடுவதுதானே! நன்ருகச் *சீரணமாகி* இருக்குமல்லவா? இனிமேலாவது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடுங்கள். நன்கு பசி எடுக்க, கறிவேப்பிலை கொத்துமல்லி துவையல் தினம் 2 வேளை சாப்பிடுங்கள். பலாப் பழத்துக்கு சவால் கறிவேப்பிலைதான்!

கே: சமையலுக்கு ஏற்றது துவரம் பருப்பா? பாசிப் பருப்பா?

ப: பட்டிமன்றம் நடத்துவீர் போலிருக்கிறதே! சமையலுக்கு எல்லாப் பருப்பும், நல்லதுதான். உடம்புக்கு நல்லது பாசிப் பருப்பு மட்டுமே ஆகும்.

⁂ ⁂ ⁂



மதுவும் - பிரண்டை உப்பும் தீர்க்கும் நோய்கள்

(கண்ணப்பரின் அனுபவமுறை)



அட்டையில் : இயல்பாக வளர்ந்து மண்டிக்கிடக்கும் 'பிரண்டைக் கொடிகள்'

வண்ணப்படம் : யோகா.

பொதுக் குணம்

பிரண்டையைப் பற்றி பேசுவதானுல் மூழுக்க முழுக்க வாய் முதல் ஆசனம் முடிய (அதாவது வாய் அன்னக்குழல் இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், ஆசன வாய்) இவைகளில் ஏற்படும் எந்த வியாதியானுலும் குணப்படுத்தக் கூடிய அற்புத மூலிகையாகும்! தமிழ் நாட்டில் பிரண்டைத் துவையல் செய்யத் தெரியாத தாய்மார்களே கிடையாது எனலாம். பிரண்டைத் துவையல் அசிரணத்தை நீக்கும். பசியைத் தூண்டும். பிரண்டை ரசம் முறிந்த எலும்பு கூடுவதற்கும் உபயோகமாகின்றது. சுளுக்கு அதிர்ச்சியினுல் கீழே விழுந்து அடிபடுதல், சதை பிரளுதல், எலும்பு முறிவுகள் அதனுல் ஏற்படும் வீக்கங்கள், வலி கண்ட இடங்களில் பிரண்டையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து அதில் புளி, உப்பு சேர்த்துக் காய்ச்சி குழம்பு பதம் வரும் சமயம் இறக்கிச் சூடு பொறுக்க மேல் பற்று இடுவதில் பூரண குணமடையும். இவைகள் யாவரும் அறிந்த வழி முறைகள்.

ஆனுல் வைத்திய முறையில் பிரண்டையைப் பயன்படுத்துவது எப்படி? இதோ குறைந்த செலவில், எளிதில் தயாரிக்கக் கூடிய அற்புத மருந்து!

தயாரிக்கும் முறை

பிரண்டையைக் கொண்டு வந்து நன்ருக வெய்யிலில் காய வைக்க வேண்டும். காயவைத்த பிரண்டைகளைச் சுத்தமாக மண், தூசு இல்லாத தரையில் மொத்தமாகப் போட்டு தீ மூட்டி எரிக்க வேண்டும். எரித்த சாம்பலை

ஒன்ருக திரட்டவும். எரியாத கட்டைகளை களைந்து எறிந்துவிடவும். இப்படி எரிந்த சுத்தமான பிரண்டைச் சாம்பல் 1 படி சேர்க்வும். ஒரு பழகிய மண் பாணையில் மூன்றுபடி சுத்தமான நீர் விட்டு மேற்படி சாம்பலைப் போடவும். அரை மணி நேரம் நன்ருகக் கலக்கவும். பிறகு மண் பாணையை குறைந்தது 12-மணி நேரம் அசையாமல் வைத்திருக்கவும் நீர் தெளிந்து காணும். தெளிந்த நீரை மட்டும் வேறு மண் பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் கொள்ளவும். மறுபடியும் இதே போல் செய்யவும். அடியில் தங்கிய சாம்பலைத் தூர எரிந்துவிடவும். பிறகு தெளிந்த பிரண்டைச் சாம்பல் நீர் இருக்கிறது, இதை அப்படியே வாயகன்ற பீங்கான் பாத்திரத்தில் கொட்டி, அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக எரிக்கவும். நீரெல்லாம் சுண்டி குழம்பு போல் வரும். குழம்பு பதத்தில் வரும்போது பிரண்டை நீர்க் குழம்பை பீங்கான் தட்டில் ஊற்றவும். மூன்று மணி நேரம் கழித்த பின்பு பளிங்குக் கல் போல் கெட்டியாகி இருக்கும். இதற்குப் பெயர் தெரிய வேண்டாமா? பிரண்டை உப்பு என்று பெயர். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சுத்தமாகச் செய்கிருேமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பிரண்டை உப்பு வெண்மையாக இருக்கும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு அஜீரணத்தால் ஏற்படும் பேதி உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் பேதி, தயிர் போல் கட்டி கட்டியாக வாந்தி எடுத்தல், வயிற்று உப்புசத்திஞல் வேகமாகப் பீச்சி அடிக்கும் பேதி, சீதபேதி, நுரைத்து பச்சையாக பேதி ஆகுதல் எது சாப்பிட்டாலும் வயிற்றில் தங்காமல் உடனே வாந்தி எடுத்தல் இவைகளுக்கு அரிசி அளவு பிரண்டை உப்பு பாலில் மூன்று வேளை கொடுத்தால் மேற்படி வியாதிகளை உடனே கண்டிக்கும். உஷ்ண பேதி, சீதபேதி இவைகளுக்கு மாந்தம் வயிற்றுப் போக்கிற்கு இதைவிட சிறந்த மருந்தில்லை. பெரியவர்கட்கு வாயில் காணும் புண், வாய் நாற்றம், உதடு வெடிப்பு; நாக்கு வெடிப்பு (அச்சரம்) இவைகளுக்கு 2 முதல் 3 அரிசி எடை தினம் இரண்டு வேளை வெண்ணெயில் கலந்து 2 நாள் சாப்பிட நோய்கள் யாவும் தீரும். குன்மத்திற்கு கைகண்ட மருந்து!

சீரண உறுப்புகளில் நீர் சுரப்பிகளைத் தூண்டி கடினமான பதார்த்தங்களையும் எளிதில் சீரணமாக்க பிரண்டை உப்பு வேலை செய்கிறது. இரைப்பை, சிறு குடல்; பெருங்குடல் இவைகளில் ஏற்படும் இரணங்கள், வயிற்றில் ஏற்படும் இரணங்கள், வயிற்றில் ஏற்படும் குன்மக் கட்டிகள், ஆபரேஷன் செய்தாலன்றி தீராது என்ற கேஸ்கள், நாள் பட்ட தீராத வயிற்றுவலியால் துன்பப் படுபவர்கள் தொடர்ந்து 40

முதல் 80 நாள் வரை பிரண்டை உப்பை சாப்பிட்டுவந்தால், கத்தியின்றி இரத்தமின்றியே வயிற்றிலுள்ள எந்தக் கட்டியும், எந்தப் புண்ணும் ஆறும், நோயும் தீரும். நவ மூலங்கள் என்று சொல்லப்படும் மூல வியாதிகளை பிரண்டை உப்பு அடியோடு அறுக்கவல்லது. ஆசன வாய் அரிப்பு, மலத்துடன் சீழ் ரத்தம் வருதல், சதை வளருதல் இவைகளுக்கு தினசரி குண்டுமணி அளவு பிரண்டை உப்பை, நெய், வெண்ணெய் இவைகளால் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர மேற்படி வியாதிகள் யாவும் குணம் அடையும்.

மதுவிலக்கு நம் நாட்டில் அமுலுக்கு வராத முன்பு பிரண்டை உப்புடன் புளிக்க வைக்காத தென்னங்கள்ளை அனுபானமாக சேர்த்துக் கொடுத்து வந்ததில், தீராத எலும்புருக்கி, ஆஸ்த்துமா, க்ஷயம் இளைப்பு, மதுமேகங்கள், மூல ரோகங்கள் முதலான திடத்தை திடீரென்று குறைக்கும் வியாதிகள் மண்டல மருந்திலேயே தீர்ந்து இருக்கின்றன.

தொழில் வழி நோய்களும் மூலிகை மருத்துவமும்

க. வே.

இந்த யுகம், தொழிலாளர் யுகம் ஆகும். தொழிலாளர் நலமே, சமூக அமைதிக்கும், சமூக முன்னேற்றத்திற்கும் வழி வகுக்கும் நிலையிலுள்ளது. தொழிலாளர்களின் நலனில் அக்கறை கொண்டுள்ள அரசாங்கம், அவர்களின் நலவாழ்வுக்கென பல்வேறு நலவாழ்வுச் சட்டங்களை இயற்றியுள்ளது. 'தொழிலாளர் நலக் கல்வி' என்ற ஒரு திட்டத்தினை, பல துறை வல்லுநர் குழு மூலம் அமைத்து தொழிலாளர் நலனுக்குகந்த செயல் முறைகளை, தொழிலாளியின் வேலையுடனும், பழக்க வழக்கத்துடன் இணைத்து விட்டால் பல்வேறு நோய்களைத் தடுக்கலாம்.

இயல்பாக மனிதனைத் தாக்கி நோய் வயப்படச் செய்யும் காரணங்களைவிட, தொழிலாளி வேலை செய்யும் சூழல், அவன் செய்யும் தொழில் போன்றவற்றால் வரும் நோய்கள் அதிகம் எனலாம்.

அத்தகைய நோய்களைத் 'தொழில்வழி நோய்கள்' என்பர்.

செய் தொழில்களினால் ஏற்படும் இந்நோய்களுக்கு மூலிகை மருத்துவம் நன்மருந்தாக அமையும். அவ்வகையில் சில தொழில் வழி நோய்களையும், அவற்றிற்குரிய மூலிகை மருத்துவத்தையும் ஈண்டு காணலாம்.

* வெப்பத்துடன் தொடர்புடைய தொழிலாளிகளுக்குரிய சூட்டினைத் தரும் பல்வேறு சூழல்களில் பணிபுரியும் தொழிலாளிகட்கும், இரும்புத் தொழிற்சாலை, வெப்ப பாதிப்பினை உண்டாக்கும் உலோகக் கருவி உற்பத்தித் தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரியும் தொழிலாளர்கட்கு எப்போதும் 'உடல் கணகணப்புடன்' சூடாகவே இருக்கும். இதன் காரணமாகவே, உடல் தசைகளில் பிடிப்பும், சோர்வும் ஏற்படும், இத்தகைய வெப்பச் சூழல் தாக்குதல் காரணமாக வரும் நோய்களுக்குத் தடுப்பு முறையாக—கீழ்க்கண்ட உணவு முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

* முருங்கை, பசளை, மணத்தக்காளி, வெந்தயக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, போன்ற கீரைகளில் ஏதாவதொன்றை தினம் உப்பில்லாமல் சமைத்து அல்லது சிறிதளவு உப்பும், மிளகுமட்டும் சேர்த்து அவியல் போல் செய்து நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சிறிது கூட்டி பகலில் மட்டும் 1 கப் அளவு சாப்பிட வேண்டும்.

• ஒவ்வொரு வாரமும், ஓய்வு நாளன்று எண்ணெய் முழுக்கு எடுத்து உடம்பை 'மஸாஜ்' செய்து குளிக்க வேண்டும்.

• கடற்கரை, ஆற்றங்கரை, ஓரம் வாழும் தொழிலாளர்கள்— விடியற் காலை 5 மணிக்குமேல்— கடற்கரை அல்லது ஆற்றோரம், ½ மணி நேரம் முதல் 1 மணி நேரம் வரை, அவரவர்க்கேற்ற உடற்பயிற்சி, நடை பயிற்சி, யோகாசனம், தியானம், நீச்சல் போன்றவை மேற்கொள்ளலாம்.

• தினம் ½ எலுமிச்சம் பழம் சாறு பிழிந்து தேன் 1 ஸ்பூன் கலந்து பருகலாம்.

• நெல்லிக்காய் *சீசனில்* நெல்லிக்காய் பச்சையாக எடுத்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து ½ அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் 1 ஸ்பூன் தேன் பருகலாம்.

• பதநீர் கிடைத்தால் காலையில் 1 குவளை பருகலாம். இல்லையெனில் நீராகாரம் 2 கப் 1 வெங்காயம் சாப்பிடலாம். கோடை காலத்தில் கேழ்வரகு கூழுடன் மோரும் வெங்காயமும் சேர்த்துண்ணலாம்.

• காபி, டீக்குப் பதில், கீழ்க்கண்ட மருந்துப் பொருட்களைக் கொண்டு பொடி செய்துகொண்டு காபி, டீ சாப்பிட நேரும்போது அவற்றிற்குப் பதில், இந்த மருந்துப் பொடியைப் பாலில் கலந்து பருகலாம். இதனை இன்சுவைக் குடிநீர் என்று பெயரிட்டுக் கொள்ளலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :—

நன்னாரி	50 கிராம்
சுக்கு	25 கிராம்
சீரகம்	25 கிராம்
அதிமதுரம்	25 கிராம்
ஏலக்காய்	10

இவற்றை இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு 1 ஸ்பூன் பொடியை 1 குவளை பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்துப் பருகலாம். சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும். உடலின் வெப்பத்தைத் தணிவிக்கும்.

• உணவில், அன்றுடம் காரட் 1, வெள்ளரிக்காய் 1, சாப்பிட வேண்டும்.

• முள்ளங்கி, கருணைக்கிழங்கு பூசனிக்காய், பீர்க்கங்காய், தக்காளி ஆகியன அடிக்கடி சேர்க்கலாம்,

• பழவகைளில், திராட்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி போன்றவை சாப்பிடலாம்.

• தானிய வகையில், கேழ்வரகு, அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கலாம்.

• பகலில் மோரும், இரவில் பாலும் சாப்பிடலாம்.

• பீன்ஸ், கொத்தவரை, கடுகு, கடலை எண்ணை, சிறுகீரை, மீன், கருவாடு, காபீ, டீ சாராயம் ஆகியவற்றை அறவே நீக்க வேண்டும்.

இவைபொதுவாக, வெப்பத்துடன் தொடர்புடைய தொழிலாளிகளுக்குரிய பொதுவான உணவு முறைகள். இவற்றை பின்பற்றினுல் கூடுமானவரை— வெப்பத் தாக்குதலில் வரும் கோளாறுகளைத் தடுக்கலாம்.

(தொடரும்)

புத்தகப் பகுதி ;

ஆரோக்கிய வாழ்வும் பழங்களும்

'ஆரோக்கிய வாழ்வும் பழங்களும்' எனும் தலைப்பில் இந்நூலாசிரியர், ஆப்பிள் முதல், முந்திரிப்பழம் வரை 29 வகையான பழங்களின் மருத்துவக் குணங்களையும், கிடைக்கும் சத்து வகைகளையும், எளிய தமிழில் அழகாக, கருத்துடன் விளக்கியுள்ளார். ஆரோக்கிய வாழ்வு பெற உதவும் நன்னூல், இந்நூல். இந்நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பல்வகைப் பழங்களின் பயனைப் பற்றிய சில துளிகளைக் கீழ்க்கண்டவாறு காணலாம் ;-

நூலின் விலை : ரூ. 2-50

நூலாசிரியர் : வீ. சேரந்தையா பிள்ளை

வெளியிட்டோர்: தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்கம், மதுரை-20.

ஆப்பிள்

ஆப்பிள் பழம் ஒரு முழுமையான உணவு மட்டுமின்றி ருசியாகவும் உள்ளது. மனித உடம்புக்கு இன்றியமையாத உலோக உப்புச் சத்துக்களைக்கொண்டது. இதில் உள்ள இனிப்புச் சத்து எளிதில் செரிக்கக் கூடியது. இப் பழச்சாறு திராட்சைப் பழச்சாற்றைவிட மிகவும் சத்துள்ளது. இதைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிடுவது சாலச் சிறந்தது. இப் பழத்தின் தோல் பாகத்தில்தான் வைட்டமின் 'சி' சத்து அதிகமாகவுள்ளது; அது சதைப் பாகத்தில் இருப்பதைவிட ஐந்து மடங்கு எனலாம். எனவே, கொட்டையை மாத்திரம் நீக்கித் தோலுடன் இப்பழத்தை உண்பதே சிறந்த முறையாகும். சாப்பிடுமுன் இப் பழங்களை நன்கு கழுவ வேண்டும்.

வாழைப்பழம்

ஆப்பிள் பழத்தில் காணப்படுவது போன்று வாழைப் பழத்திலும் வைட்டமின் 'சி' அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதில் இரும்பு, எரியம் முதலிய சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன. மேலும் இதில் காரச்சத்து அதிகமாக

இருப்பதால் உண்பவர்களின் உடலிலுள்ள காரச் சத்தைப் பத்திரப்படுத்தப் பயன்படுகிறது. ஏனைய பழங்களைவிட இதனுடைய உணவு தரும் சூட்டின் அளவு (Colorific value) அதிகம். எனவே, தானியத்திற்குப் பதிலாக இதை உணவாகக் கொள்ளலாம். இதிலுள்ள சர்க்கரைச் சத்து குடற் கிருமிகளைக் குறைக்கும் சக்தி வாய்ந்தது. ஆகவே இதைக் கிருமி நாசினியாகப் பயன்படுத்தி குடல் நோய்களை அகற்றலாம்.

மாம்பழம்

கண் பார்வையைத்தெளிவாக்கவும், நிலைத்து நிற்கச் செய்யவும் இப்பழம் உறுதுணையாக உள்ளது என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது ஒரு ஆப்பிள் பழத்தில் காணப்படுவதைவிட நான்கு மடங்கு வைட்டமின்—'சி' மாம்பழத்தில் உள்ளது. மேலும் 'நியாசின்', 'ரிபோஃப்ளேவின்' போன்ற சத்துப் பொருள்கள் இதில் அடங்கியுள்ளன என்று தெரிகிறது. உடம்பின் எடையை அதிகப்படுத்த இப்பழம் பயன் படுகிறது என மருத்துவ ஆராய்ச்சி, கூறுகிறது. காலை மத்தியானம், மாலை என்ற மூன்று வேளைகளிலும் இப் பழத்தைச் சாப்பிடலாம்; அதன் பின்னர் பாலை அருந்துவதால் அதிகப் பலனை அடையலாம். ஏனெனில் மாம்பழத்தில் அதிக புரதச் சத்து இல்லை; பாலில் அதிக மாச்சத்து இருப்பதாலும் பாலில் அதிக புரதச்சத்து இருப்பதாலும் மாம்பழத்தைச் சாப்பிட்டபின் உணவாகிறது. ஒரு மாத காலம் மாம்பழமும் பாலும் சேர்த்து உண்டால் உடலில் நல்ல பலமும், எடையும், சக்தியும் உண்டாகும். மேலும் தேனையும் கலந்து உண்டால் மிக அதிகப் பலனை அடையலாம்.

தக்காளி

இப்பழத்தில் 3.9 சதவிகிதம் சர்க்கரை உள்ளது. அது எளிதில் செரிக்கக் கூடியது. குறைந்த அளவில் சர்க்கரைச் சத்து இருப்பதால் (Dextrose) நீரழிவு வியாதிக்காரரும் இப் பழத்தை உணவாகக்கொள்ளலாம். மேலும் உடம்பில் கனத்தைக் குறைக்க எண்ணுபவர்களும் தக்காளிப் பழத்தை அதிகம் பயன்படுத்தலாம் இதிலுள்ள 'தியாமின்' நரம்புகட்கு ஒரு உர மருந்தாகும் (Tonic). இதிலுள்ள ரிபோஃப்ளேவின் நீண்ட காலம் வசிக்க உதவும் சாதனமாகும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இப் பழத்தை பச்சையாக உட்கொண்டால் நிவாரணம் ஏற்படும்.

ஆரஞ்சுப்பழம்

குடல் புண் நோயுள்ளவர்கட்கு இது நல்ல உணவு; செரிக்கும் சக்தியை அதிகப்படுத்துவதோடு பசியையும் அதிகப்படுத்தும். மேலும் இது குடல் கிருமிகட்கு இடமாக இருப்பதைத்

தடை செய்கிறது; உடலிலுள்ள பாதுகாப்பு நுண் கிருமிகளுக்கு இப்பழ உணவு உறுதுணையாக விளங்குகிறது. தினசரி ஒன்று அல்லது இரண்டு,ஆரஞ்சுப்பழங் களைச் சாப்பிடுவதால் மலச் சிக் கலை லேசாகத் தவிர்க்கலாம். ஆஸ்துமா, நுரையீரல் வியாதி கட்கு ஆரஞ்சுப்பழ சிகிச்சை நல்ல பயனளிக்கிறது. பெரும் பாலும் இந்நோய்கள் அதிக உணவு உட்கொள்வதாலும் ஏற் படுகின்றன. அவற்றைத் தவிர்த்து ஆரஞ்சுப்பழ உணவு மாத்திரம் உட்கொள்ளும்போது மேற்படி நோய்கள் விரைவில் குணமடைகின்றன. ஊழைச் சதை உள்ளவர்கட்கும் ஆரஞ் சுப்பழ சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

அன்னுசிப்பழம்

இப்பழத்தில் குளோரின் சத்து இருப்பதால் அது சிறு நீரகங் களைத் துரிதமாக வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது; மேலும் உடம்பி லுள்ள கழிவுப் பொருள்களை வெளியே தள்ளவும் உதவுகிறது. பலஹீனர்களுக்கு இதன் சாற் றில் தேனைக் கலந்து கொடுத் தால் புத்துணர்வும் மென்மையும் ஏற்படும். காய்ச்சலின்போதும் மஞ்சள்காமாலை நோயின் போதும் இச்சாறு வாயு உபத்திர வத்தை நீக்கும்;

மாதுளம் பழம்

இப்பழம் தேகத்தின் உஷ் ணத்தை குறைக்கும்; இருமலைப் போக்கும்; சீதபேதிக்கு இது நல்ல மருந்தாகும். இப்பழத்தின் தோலையும் கிராம்பையும் கசாயம் செய்துகொடுக்க சீதபேதி குண மடையும். தொண்டைப் புண் ஏற்பட்டால் இப்பழச் சாற்றுடன் சிறிது படிகாரம் கலந்து மருந் தாகக் கொள்ளலாம். மேலும் வாந்தி, விக்கல், மாந்தம்! வயிற்றிலுண்டாகும் ஜீரணம், குலை எரிவு, நுரையீரல் வறட்சி, ரத்தக்கசிவு (Haemorrhage), சீழ்வடிதல் (Leucerrhhea) கருப்பை சார்ந்த புண்கள், காதடைப்பு, மயக்கம், அதிசாரம். கபம் முதலியவற்றிற்கும் இப் பழச்சாற்றை மருந்தாக உபயோ கிக்கலாம்.

வயிற்றில் நாடாப்புழு இருந் தால் இம்மரப் பட்டையுடன் கிராம்பு கலந்து கசாயம் செய்து ௨ பைண்டு அளவு சாப்பிட்டால் புழுக்கள் இறந்துவிடும். மார்புச் சளி ஏற்பட்டால் இச்செடிப் பூவை தூள் செய்து நாலைந்து அரிசி எடை சாப்பிட்டுவர நோய் தீரும். ⁂ ⁂ ⁂

பாலும் தழையும் சேராத தைலம்,
பாகும் நெய்யும் சேராத லேகியம்,
நாலும் இரண்டும் பாராத கல்வி நன்றுகா.

பூநீரின் நிறம் வர்ண (இந்திரனுப்பு) உவமான பரிபாஷை விவரம் - II

— நி. மெய்யப்ப சுவாமி —

முன் அத்தியாயத்தில் கூறப் பட்ட சாரமென்ற வஸ்த்துவிற் குச் சந்திரநீர், மதிநீர், இந்துப்பு, அமிர்தம், குமரிகாமம், வாயுவு நீர், வகாரநீர், வகாரம், வழலை, காமகலை, குமரிகற்பம், சூதநீர், நிலவுப்பு, நீலவுப்பு, ஓங்காரவுப்பு, இந்திரனுப்பு, நவச்சாரம், மதி சாரம், சத்திசாரம், விந்துசாரம், அடியுப்பு, நாதநீர், சுரோணிதம், புளி, உவர்நீர், பூநீர், தலைமைந் தன், முதற்கரு, கருப்பிண்டம், கருவழலை, கருவாழை, வாலை, சிறுபெண்ணுத்தாள், பத்து வய துள்ள தேவி, இளம்பிறை (8-ஆம் பிறை) ஓங்காரி, றீங் காரி, ஆங்காரி, குண்டலித்தாய் எனப் பற்பலப் பரிபாஷைப் பெயர்களைக் கொண்ட இப்பூநீர் வஸ்த்துப் பூரண கலைகளின்றி குறைந்த கலைகளுடன் கிடைக் கும்,

இவ்வஸ்த்து மானிட வர்க்கத் தில் பெண்ணினத்தில் விந்து நாதமான உட்கூறுகளிலிருந்து வாயுவு கலைகளாக, அப்புவெனும் நீரின் தன்மையாகக் கிடைக் கிறது. இதனினிறம் முத்தைப் போன்ற வெண்மையாக இருக் கும். ஆனல் நீலவுப்பு எனச் சித்து நூல்கள் கூறுகின்றன. காரணம், நீலவுப்பு, நீலவர்ணம் என்பது வாயுவின் நிறம் நீலம் ஆனதால் வாயுவு கலைகளான பூநீர் வஸ்த்துவிற்கு நீலவுப்பு; நீலவர்ணம், எனக்கூறப்பட்டது. இதற்குச் சான்று திருவள்ளுவர் பஞ்ச ரெத்தினம் 500 எனும் நூலில் 80,81 வது பாடல்களில்...

80. போக்கினைத் தெரிந்துவர்
பூத்த மண்ணதிலே
நோக்கிடவே நீலவர்ணம்
நுட்பமீது வெண்மையை
நீக்கியே யெடுத்திடில்
நிக்ஷயங்கை கூடிடும்
முக்கியம் நிலவளத்தை
முன்பு நீயறிந்திடே.

81. அறிந்த நீலவுப்பது
மாண்டையேப் பூநீரது
சிறந்த நீலவுப்பை நீக்கிச்
செய்ய வீண்பாடாகுமே
உறைந்த பஞ்சவர்ணமாம்
உப்பதில் விளைந்தது
நிறைந்த நீலவுப்பதென்று
நிகழ்த்தினேன் கேளாண்
டையே . என்கிறார்.

எனவே பெண்ணெனுஞ் சந் திர நிலமாகிய உவர்பூ பூக்கும் பஞ்சபூத மானிட இனத்தில்

கிடைக்கும் பூநீரெனும் வாயுகலையான வஸ்த்துவே நீலவர்ண உப்பாகும். ஆனுலிதன் நிறம் வெண்மை. இது நமக்குக் கிடைத்து இருக்க வேண்டிய, இருக்கக்கூடிய நிறைவிராகன் 2½ (சேதமின்றி கிடைத்தால்) இதில் உப்பென்ருல் உருவான திடப் பொருளாகவும். கைப்பானருசி, கசிவு இல்லையேயென்ற (கசிவு எண்ணெ அழுக்கு) ஐயப்பாட்டை நீக்கிக் கைக்கொண்டால், அமிர்தமென்ற வஸ்த்து நிச்சயம் நமக்குக் கிடைக்கும். ஆனுல் இதில் முக்கியமான முதன்மையானது என்னவென்ருல், பூநீர் வஸ்த்து விளைவின் நிலம் எது, ஸ்தானம், பருவம் எது என்ற விவரங்களை நாம் முன்னதாக சந்தேகமற தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இந்த நீலவுப்பே பூநீரென்ற அமிர்தமாகிய இளம்பிறை சந்திரனுகும். இந்நீலவுப்பெனும் பூநீர் இன்றி, கல்பம், ஔடதங்கள் ரஸவாதம், மாந்திரீகம், செய்வது முழுமையான பலனின்றி, விழலுக்கு இறைத்த நீர் போன்று வீண்பாடானச் செயலாகும். இப்பூநீரெனும் வஸ்த்துவில் பஞ்சவர்ணமென்ற பஞ்சபூத கலைகளான ஜீவ அணுக்கள் இயற்கையிலேயே விளைந்துள்ளது ஆனதால் பூநீர் வஸ்த்துவிற்கு நீலவுப்பெனக் கூறப்பட்டது. பூநீரெனும் பிராணவாயுவு அடங்கிய வஸ்த்துவில் மண், நீர், மூன்றுங் கலைகள் குறைந்துள்ளதால் ...க்கலைகளை அதனதனிறைபடி அமைக்கவே தீக்ஷைகளெனுஞ் சேர்க்கை பாகமாகும்....

நிற்க: ஷெ நூலில் 82வது பாடலில்...

ஆண்டையே யந்தவுப்புயறிந்து
மேயெடுத்திடில்
தாண்டுவாய் பகிரண்டமெல்லாம்
என்றும்...

78-வது பாடலில் ..

உண்மையென்ற அக்ஷரம்
ஓங்கிநின்ற குண்டலி
பெண்மையென்றடி பணிந்து
பேணி மேலுமேற்றினுல்
வெண்மையானயுவர் நிலத்துப்
பறிந்து மேவிடே... என்ருர்.

உண்மையான விந்துநாதத்தின் குறியிட்டக்ஷரங்களான எட்டு, இரண்டு என்றும், அகார, உகார என்று கூறப்படுவன கூடியுறவாடியதில் பிரிந்து பிறந்த ஓங்காரக் கண்ணென்ற குண்டலி வழி வஸ்த்துபெண்மையென்ற பஞ்சபூத நிலத்தாயை தெய்வமென முழுமனதுடன் நினைத்து (காமயிச்சை நீக்கி) பயபக்தியுடன் வணங்கிக் கைப்பற்றிக் கொண்டால் சகலமுஞ் சித்திக்கும்... இன்னும் ஷெ நூல் 95-வது பாடல் கடைசி வரியில்...

குறைத்துமேக்கொட்டார்கள்
குலையத்தில்
குண்டலியாள் குறியறியாச்
சண்டாளராண்டே

96-வது பாடல்...

நகாரமதே நாயகியாள் நிலைபெற்ற வீடதாகும்
நானிலத்திலதன் மேல் நவின்றிட்ட
மகாரமேய வனுரசலாடும் வாசல்
வதிந்த தொரு மணிபூரகஞ் சிகரமாச்சு
வகாரமே வழலையாச்சுமணி நடந்தான் புரியும்
வர்ணமாமண்ட பமுமது வேயாச்சு
யகாரமே முப்பூவினடை வுமாச்சுயரிமாலீசன்
அம்மூவரதற்கப்பா லேக மாண்டே...... என்கிறார்.

ஆகவே மூன்றும்பிறைச் சந்திர னெனக் கூறப்படும் பிராண வாயுவு கலைகள் 10-ம் வகாரம், வழலை எனும் பூநீர் வஸ்த்துவான சாரமாகும். அதே நூல் 100-வது பாடல் கடைசிவரியில் சந்திரன் கலையினுல் ஜெனித்த நாத விந்து வாம்...என்கிறர், தவிர அகப் பேய் சித்தர் பாடலில்...

வாயுவு நீலமடி.... என்றும்
...இந்து அமிர்தடி, அகப்பேய்
இரவிவிஷமோடி
இந்து வெள்ளையடி, அகப்பேய்
இரவிசிகப்பாமே ..என்கிறார்.

இந்து எனுஞ் சந்திரனுகிய வாயுவுகலைகள் 10ம், நீலவர்ணம் நீலவுப்பு எனப்படும் பூநீர் வஸ்த்துவாகும். இரவி, சூரியன் எனக் கூறப்படும் தீக்கலைகள் 6-ம் சிகாரம் எனப்படும் சூட னுப்பு எனக்கூறப்படுவது. ஆன தால் "சிறந்த நீலவுப்பை நீக்கிச் செய்ய வீண்பாடாகுமே" என்கி றார். இந்தப்பூநீர் முப்பு செய்பா கத்தீக்ஷைக்கு அதிகப்பரிபாஷை இல்லாதச் சித்துநூல் சான்று,

"கடேந்திரநாதரெனும் விளையாட்டுச் சித்தர் பாடலில்,,

6. மேலாஞ்சாதிபாரடா. வெட்டவெளியைத் தேடடா
நாலாஞ்சாதியாகாது நமக்கு பருப்பு வேகாது.
7. தாய்போலுமாகுமே தங்கை போலுமாகுமே
சேய் போலுமாகுமே திரும்பப் பெண்டீராகுமே
8. வாலையான சிறு பெண்ணும் வயதுவந்ததோர் பெண்ணும்
பால மங்கைதானடா பருவம் வந்தவழலைதான்
9. வழலைவாங்கிக்கொள்ளடா. மருந்து சூடன் போடடா.
குழவியதர்க்குணவதாகக் கொடுத்ததை நீவாங்கடா
10. வாங்கின மூலத்தையே மருந்து போட்டு வைப்பையே
தூங்கிடாமற்சேய் நீர்கொண்டுச் சுருக்கினிலுப்பாக்கடா........=

இப்பாடலின்படி பரிபானஷ விளக்க மென்னவெனின் இயற் கைவஸ்துவான சாரம், பூநீர், வழலையென்று கூறப்படும்வைப்பு முறைமுப்பூவுக்கும், நாதவிந்தா னபூரணக்கலைகளுடன் விளைவா கியுள்ள வஸ்த்துவின் தீக்ஷை முறைக்கும் இப்பாடலே சான்று. ஆகவே நிலவுப்பெனக் கூறப் படும் பூநீர்முப்பூவாகிய மூலப் புளிச்சுண்ணமான வைப்பு முறைக்கே விளக்கந்தருகிறேன். மேலாஞ்சாதியென்பது முன்னம் கூறியபடி பெண்புஷ்ப்பித்த 7ம் நாள் பத்மினி, 10வது நாள் சித்தினி, 12வது நாள் சங்கினி, 16வது நாள் அத்தினி எனும் யானை ஜாதியானதால் 16வது நாளான நான்காம் ஜாதியில் கலைகள் ஒன்றுதானிருக்கும். வீர் யமும் அதிகமிருக்காது ஆனதை கொண்டே நான்காம் ஜாதி ஆகாது என்கிறார். 7வது நாள் வஸ்த்துவே வழலையெனும் பூநீர் இது வாயுவுகலைகளானதால் இவ் வாயுவு வெட்டவெளியெனும் ஆகாயக் கூறுன நாதமென்ற விஷத்தில் விளைந்த விந்துவும், இவ்விந்துவான அக்கினியில் தோன்றிய சுரோணிதநாதமான வாயுகலைகளாகும். ஆகாயக்கூறு தான் நாதம் என்பதற்கும் இந்த நாதத்தில் விந்தும், விந்துவில் பூநீரான வாயுவு கலைகளுண்டா கிய தென்பதற்கும் சான்று. அகஸ்த்தியர் பரிபாஷைத் திரட்டு 500ல் 5வது காண்டம் 82வது பாடலில்........

"ஆமேதானின்ன மொரு
கருவைக் கேளு
ஆகாயநாத சத்தியுப்பையன்
பாய்......

என்னும் ஷநூல் 2வதுகாண்டம் 91வது பாடலில்........

நிணைவரிய ஆகாயச்சிவனுர்
விந்து
நிலவுப்புக் கடுத்திருந்த நிசக்
காரந்தான்

என்னும் ஷநூல் 2வது காண்டம் 48வது பாடலில்........

விளைவென்று சொன்னதென்ன
ஆகாயத்தின்
விந்தென்ற ஈசனுப்பை விட்ட
தாலே

தொழின் முறையாய் முடித்து வைத்த வழலையய்யா என்கிறுர் ஆகவே வெட்டவெளியினிடத்து (நாதம்) விளையக்கூடிய நிலமான தாயினத்தையே தாயாக.சேயாக தங்கை, தமக்கையாக ஏன்! தெய்வமாகவே போற்றி பருவம் என்ற புஷ்பவதியாகி பூரணக் கலைகளான பருவத்தில் (7வது நாள்) பாலையெனும் பொட்ட லான உவர் என்ற பெயர் பெற்ற மங்கையாகிய அக்கினியம்ஸத் தில் விளைந்த வழலையைவாங்கி குழவியெனுங் குழந்தைகட்கு உணவாகக் கொடுக்கப்படும் தாய்ப்பாலின் வழலையை விட்டு பின்னுமதில் சூடன் எனும் ரவி வஸ்த்துவைச் சேர்க்க உப்பாகி விடும் என்கிறுர். தவிர சேய்நீ ரென்பதும், கல்லுப்பென்பதும் யாரும் யறியக்கூடாத அறியமுடி

யாத சொல்லக்கூடாத ரகஸிய மாகும், சூடன் என்பது 10, 12, 16ம்நாள்வஸ்த்துவாகும். விவரம் பின்பு கூறுகிறேன்........

....சட்டை முனிவர் தெண்டகம் ....81ல் 76வது பாடலில்...

....''மதியானவாலை வழலை
உப்பானது
பதியானயுப்பைப்பானுவிற்
சேர்த்திடு.........என்கிருர்,

இன்னும் திருவள்ளுவர் பஞ்ச ரெத்தினம் 600ல் 35வது பாடலில்... ....''விந்தமுரிவேகமே யறிந்து செய்ய வேணுங்குருபவனதுவே............ என்கிருர்.

விந்துவாகிய வஸ்துவிலிருந்துப் பிரிந்து பிறந்த நீரே, அமுரிநீர், சிறுநீர், சுரோணித நீர், பூநீர் (அமுரி-விந்து அமுரிநீர் சிறுநீரெனும் பூ நீர் – மூத்திர நீரல்ல) இதன் வேகமென்ற வீரியஞ் செயல், மகிமை இவைகளை நன் குணர்ந்து திறம்பெற செயல் பட்டால், குருமுப்பாகிப் பலன் கிடைக்கும், இந்த அமுரிநீரான பூநீரே இந்திரனுப்பு இகமாகிய யுலகில் யாருமறியார்களென்கிருர்......... (தொடரும்)

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி :





விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

— அமரர் மூலிகை மன்னர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் —



உடல் உறுப்புகள், தாதுக்கள் தளர்வடைந்து நாளடைவில் ஒரு சிறிய சப்தம் கேட்டாலும் உடல் நடுக்கமும் கொண்டு இதயம் நடை சீர்கேடு அடைகிறது. எனவே இந்தவித குணம் பின் சந்ததிக்கும் பற்றி இளம்பிள்ளை வாதம், டி. பி. என்ற க்ஷயம், மாரடைப்பு வியாதிகளோடு போராடி அற்பாயுள் சமுதாய மாக மாறிவிட்டது.

இயற்கையாகவே வெறிகுணம் கண்ட அஃறிணை ஜீவன்களை மனித சமுதாயம் உடனே பிற ருக்கு அந்தத் தீங்கு வராத வண் ணம் அவைகளை அழித்து விடு கிறது. ஆனுல் மனிதர்களுக்கு இயற்கைவெறி வந்துவிட்டால் அவனுக்கு சிகிச்சை அளித்து வாழவைக்க முயற்சிக்கிறது. இயற்கை வெறி வழி வந்த மனி தனை சமுதாயத்தோடு வாழ வைப்பதும் அவனுக்குத் திரும ணம் செய்து குடும்பஸ்தனுக்கி விடுவதும், மேலும் சமுதா யத்தை நாற்றம் அடிக்கும் சாக் கடையைப் போல செய்வதாகும். தற்காலம் இயற்கைவெறி பிடித் தவர்களை பைத்தியக்கார ஆஸ் பத்திரிக்குக் கொண்டுபோய் அடைக்கிருர்கள். இந்த வெறிக் குணம் படைத்த மனிதர்களில் இயற்கை வெறியர் யார் என் பதை கண்டறிந்து பாகுபாடு செய்வதில் மிகுந்த திறமை வேண்டும்.

செயற்கை வெறியால் பாதிக் கப்பட்டவர்களைப் பலகாலம் பரி சோதனைக் குட்படுத்தி நடை உடை, பாவனைகளை கவனித்து பின்பு சமுதாயத்துடன் வாழ சந்தர்ப்பம் அளிக்கலாம். ஆனுல் குடும்பத்தொடர்புடையதும் பரம் பரை வழி வருவதையும் இயற் கை வெறி என்று தீர்மானிக்கப் பட்ட மனிதப் பைத்தியங்களை மக்கள் சமுதாயத்தோடு இணைத்துப் பழகவோ அல்லது வாழ்க்கை தருவதோ பெரும் தீங்குதான் விளையும். இது

போலவே ஆங்கில மருந்துகளுக்கும், அதன் நஞ்சுகளுக்கும் ஆளாக்கப்பட்டு அளவுக்கு மீறிய மருந்துண்ட செயற்கை வெறி குணமும் இயற்கை வெறி குணத்துக்கு இணையானதே. எனவே தான் இத்தகைய நோயாளிகளுக்கும் நாட்டு மருந்து சிகிச்சையோ அல்லது இயற்கை சிகிச்சையோ கூடாது என்பது. இதனால் சமுதாயமே அற்பாயுசு ஆகக்கூடும் என்பது கருத்து. அஃறிணை ஜீவன்களுக்கு இயற்கை வெறிகுணம் கண்டபோது எப்படி அதை ஒதுக்கி விடுகிறோமோ அதுபோலவே உயர் திணையான மனித சமுதாயத்தையும் மதிக்கப்படல் வேண்டும்.

இயற்கை வெறிகுணமும் குறியும்

மனிதர்கள் கடிப்பதின் வெறி லட்சணம் வாயில் இருந்து நீர் சோப்பு போட்ட நுரைபோல் பெருகி வருதல், மாரடைத்துக் கொள்ளல், பயங்கரமான ஓசையால் கூச்சலிடுதல், தூக்கமின்மை பசி தாகம் இல்லாமல் பல நாட்கள் இருத்தல், கண் கருவிழி ஆகாயத்திற்கு சுழலுதல் என்பதால் அறியலாம்.

நாய்க் கடியின் இயற்கை வெறியின் நஞ்சு

வாயில் நுரை தள்ளுதல், நாய் குரல்போல் தொடர் ஓசையில் குரைத்தல், வியர்வை பிசுபிசுப்பாக இருத்தல் ஆகியவையாம்.

நரிக்கடி இயற்கை வெறியின் நஞ்சு

நரி ஊளையிடுதல் போன்று கூச்சலிட்டுக் கத்துதல், உடல் உஷ்ணமாகி வியர்வை வராமல் போகுதல், வாயில் உள்ள நீர் எல்லாம் வரட்சியடைந்து நீர் இல்லாமல் போகுதல்.

பசு கடிப்பதன் இயற்கை வெறியின் நஞ்சு

தூக்கம் இல்லாது போகும். வாய் வரட்சியாகிவிடும். உதடு ஈரமில்லாமலிருக்கும். பசி தாகம் இருக்காது.

எருமை கடிப்பதன் இயற்கை வெறி நஞ்சு

குளம் குட்டைகளில் போய் படுக்கப் பிரியப்படல், வாயில் நுரையாக நீர் வெளிப்படல், இருந்த இடத்திலேயே அசையாமல் இருத்தல், வாயை "ஆ" வென்று திறந்து இருத்தல் எருமை போல ஒரே சீராகக் கத்துதல்.

இந்த வகை நஞ்சு குறி குணங்கள் நீங்க சிகிச்சை முறை விபரங்கள்

மனிதர்கள் கடித்த இயற்கை வெறி குணங்கள் நீங்க பல கரைப் பற்பம் 5 அரிசி எடை எடுத்து சிறு செருப்படைச் சாற்றில் 3 நாள் காலை மாலை கொடுத்து, உளுந்து சேர்த்த

புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி உப்பில்லா மல் கொடுக்க வேண்டும்.

பன்றி கடி நஞ்சுக்கு பலகறை பற்பத்தை பேய்புடல் சாற்றில் 5 நாள் கொடுத்து கோதுமை கஞ்சி உப்பின்றி கொடுக்க வேண்டும்.

எருமை கடி நஞ்சுக்கு கோரைப் புல் சாற்றில் மேற்படி பற்பத்தை 3 நாள் கொடுத்து திணையரிசி கஞ்சி உப்பின்றி கொடுக்க வேண்டும்.

பசுக்கடி நஞ்சு முறிய மேல் கண்ட பற்பத்தை அதே அளவு கருப்பு வெற்றிலைச் சாற்றில் கொடுத்து சாமை அரிசி பொங்கி கஞ்சி கொடுக்க வேண்டும்.

நரிக்கடி நஞ்சு முறிய மேல் கண்ட பற்பத்தை மூங்கில் குருத்து சாற்றில் கொடுத்து துவ ரம் பருப்பு அரிசி சேர்த்த கஞ்சி கொடுக்க வேண்டும்.

நாய்க்கடி நஞ்சு முறிய மேல் படி பற்பத்தை நிலப்பனங் கிழங்கு சாற்றில் 5 நாள் கொடுத்து காராமணி பருப்பு கஞ்சியும் கொடுக்க இயற்கை வெறி நஞ்சு முறிந்து போகும்.

பேய்நரி, பேய்நாய் கடிகளும் அதற்கு சிகிச்சை முறைகள் :

தானென்ற பேய் நரியாய்
கடித்ததானல்
தழைத்த மணித்தக்காளி
யிலைச்சாறப்பா
பானென்ற படிகால்தான்
கொடுப்பாயப்பா
பாங்காக மூன்று
நாளாறு வேளை
கோனென்ற பத்தியந்தா
னுப்பாகாது
குணமாகு மேழா நாள்
நீரை வாரு
வேனென்ற பேய்நரிநாய்க்
கடிதான் தீரும்.
விதமாகு மிதன்றழையை
மேலே பூசே!

அப்ரக பற்பத்தை ஓரிலைத் தாமரை இலைச்சாற்றுல் கலந்து கொடுக்கப்பேய்நரிவிடம்நீங்கும். பேய் நாய் விடத்திற்கு இதே பற்பத்தை வன்னியை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றில் கலந்துகொடுக்க விடம் யாவும் நீங்கும் என்பதாக தேரையர் வெண்பாவில் காண் கிறோம். ஆனுலும் புலிப்பாணி முனிவர் சொன்ன மேல்கண்ட பாடலின் பொருளாளின்படி சுலப மாக எங்கும் எளிதில் கிடைக்கும் மணத்தக்காளி இலைச்சாற்றை வேளைக்குக் கால்படியாக நாளொன்றுக்கு இரண்டு வேளை மூன்றுநாள் ஆறுவேளை கொடுத்து அம்மூன்று நாளும் உப்பில்லா பத்தியம் வைத்து மறுபத்தியமாக மூன்றுநாளும் வறுத்த உப்பு கூட்டிக்கொண்டு, ஒவ்வொரு நாளும் கடித்த வாயில் ரணங் களின் மேல் அந்த இலையை அரைத்துப் பூசவேண்டும். இதில் பேய்நரி பேய்நாய் எல்லா கடி விடமும் தீரும்.

குரங்கு கடியின் குணம்

குரங்கு கடித்தால் குரங்கு மாதிரியே சேட்டை பண்ணுதல், ஆடுதல், பாடுதல், ஆகாயத்தையே இமைக்காமல் பார்த்துக்கொண்டு இருத்தல், கை கால் மடக்காமல் துடித்தல் கூச்சலிட்டு குதித்தல், தாவுதல், கரம் அடித்தல், பல்லைக் காட்டி இளித்தல் போன்ற சேட்டைகளை உடையதாக இருக்கும்.

குரங்கு கடிக்கு மூலிகை சிகிச்சை

குரங்கு வலியக் கடித்ததெனில்
கோளில வேர்வயி ரச்சுரக்கும்
குறிஞ்சிப் பூசிநீர் வராகியிலை
கொழுஞ்சியிலையும்துவைத்திடு
நருங்க வோட்டில் வறுத்தொற்றி
நலமா யாற்றிக் கட்டிடவே
யொருங்கு கோடி குரங்குவிடம்
ஒழிந்தே யொடுங்கிப் போய்
விடுமே

[உ-ம்] குரங்கு கடிவிஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இலவம் வேர், நன்ருய் முற்றியதோல் சீவின சுக்கு, சிறுகுறிஞ்சான்பூ, நிலப்பனை இலை, கொள்ளுக்காய் இவைகளை சரி எடை எடுத்து வைத்து ஓட்டிலிட்டு வறுத்து ஒரு துணியில் முடிந்து கடித்த இடத்தில் ஒற்றடம் போட்டு, அதைச் சூடாக்கி அக்கடிவாயில் வைத்துக் கட்டினுல் ஒரு கோடி குரங்குகள் கடித்த விடங்களின் கொடுமை அகலும் என்பதாம். சுலபமாக குரங்குகடிகள் நீங்க இஞ்சியை நசுக்கி நீரில் கலக்கி கொடுக்கத் தீரும்.

பூனை கடிகுணம்

பொதுவாக பூனை கடிக்காது. ஆனுல் அது சீறுவது பயங்கரமாக இருக்கும். வெறிபிடித்த பூனை கடிக்குமாயின் கடியுண்டவர் நெஞ்சு பூனை உறுமுவது போல் சப்தமும், சுரம் அடித்தல் மூர்ச்சை யாதல், கோழைகட்டி ஆஸ்துமாகாரர் போல் கத்துதல் போன்ற குணங்கள் உண்டாகும். சிலர் அன்புடன் பூனை வளர்ப்பார்கள். அவர்கள் இரவு படுக்கையிலும் பூனையை வைத்துக்கொண்டு கொஞ்சுவார்கள். இப்படி பக்கத்தில் படுத்த பூனையின் சுவாசத்தை மனிதர்கள் சுவாசித்து ஆஸ்துமா என்ற இரைப்பு (காச நோய்) வந்துள்ளது. பூனை கடித்தால் உடனே அதன் நஞ்சை தக்க சிகிச்சை செய்து முறிக்கவேண்டும். நாள் பட்டு போனுல் நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களான ஆஸ்துமா, காசஇளைப்பு, ஈளை இருமல் போன்ற நோய்கள் பீடித்து தீராத ரோகமாகிவிடும். சிலர் வீடுகளில் பாலைக்காய்ச்சி குழந்தைகளுக்கு என்று வைத்துஇருப்பார்கள். இதை திருடிக் குடிக்கும் பூனைகள், இப்படிக் குடித்து வைத்துச்சென்றமீதிப்பாலை குழந்தைகளுக்குக் குடிக்க வைக்காதீர்கள். பூனை குடித்த பாலை குடிப்பதால் இரைப்பு சம்பந்தமான நுரையீரல் நோய் பரவும்! இது உண்மை.

(தொடரும்)



காந்தசத்தி வைத்திய சாஸ்திரம்

(MAGNETIC HEALING)

— வி. எஸ். குமாரசுவாமி முதலியார் —



அவர் அப்படி செய்வாராகில், "ஐயா! நீர் எவ்வாறு உமது தலையையும் சுற்றிக்கொண்டு அதேசமயத்தில், தூக்கத்தையும் பற்றி நினைக்கக்கூடும்?" என்று அவரைக் கேட்கவேண்டும். தலையைச் சுற்றுவதைக் குறைத்துக் கொண்டுவரும் போது, "நீர் தூக்க மயக்கமுள்ளவராக இருக்கின்றீர்"; என்று ஒரேவிதமான சமதொனியுடன் சொல்லிக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். தலையைச் சுற்றுவதை நிறுத்தினவுடன், கழுத்தின் பின்புறத்தில் அழுத்திப் பிடித்திருக்கும் பிடியை கொஞ்சம்கொஞ்சமாகத் தளர்த்த வேண்டும். ஆனால், இடது கையை அந்நிலையிலேயே வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். உடனே வலது கையின் பிடிப்பைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தளர்த்தி, அதை நோயாளியின் இருதயத்தின மீது வைக்கவும். பிறகு, அவனிடம், "நீர் ஆழ்ந்து மூச்சு விடுகின்றீர்" என்று சொல்லவும். அவர் மூச்சை உட்கொள்ளும்பொழுது இருதயத்தின் மீது வைத்த கையை அழுத்தாமல் தளர்த்தி, மூச்சுவிடும் போது அதைச் சுலபமாக்குவதற்காக அக் கையை அழுத்த வேண்டும். "நீர் வேகமாக மூச்சுவிடுகிறீர்; நீர் ஆழ்ந்து மூச்சுவிடுகிறீர்; என் குரலைத்தவிர வேறொரு சப்தமும் உமது காதில் கேட்கவில்லை" என்று அவரிடம் சொல்ல வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்போதெல்லாம், இடைவிடாது ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அவரைத் தூங்கச் செய்தவுடன், அவர் நீர் சொல்லும் பிரபோதங்களை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஸ்திதியில் இருப்பார். எந்த வியாதியையும் காந்தசத்தியின் வைத்தியத்தினுலோ, மருந்தினுலோ அல்லது எவ்வித வைத்தியத்தினுலோ சொஸ்தம் செய்வதில், பிரபோதமே முக்கியமான அம்சமாகஇருக்கிறது.

(3) நோயாளியின் தலையின் பக்கத்தில் விரல்களை வைத்து, உன் பெருவிரல்களைக் கண்ணுக்

குச் சற்று மேலாக அவர் நெற்றி யின் கீழ் இருபெருவிரல்களும் ஒன்றையொன்றுத் தொடுமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு, இரு விரல்களை நெற்றியின் நடுவிலிருந்து வெளிப்புறமாக மெதுவாக இழுத்துச்சென்று, கன்னப்பொறியின் மீது கொண்டு போகவும். இவ்வாறு இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷநேரம் செய்யவும். மற்ற விரல்களை சும்மா வைத்திருக்கவும். பெரு விரல்களை இழுக்கும் போது, "தூங்குவாய்; தூக்க மயக்கம் வருகிறது; வந்துகொண்டிருக் கிறது; கிட்டிவிட்டது; இதோ வந்துவிட்டது; தூங்குவாய்; அயர்ந்து தூங்குவாய்" என்று சொல்லவேண்டும். பேசும்போது மெதுவாகவும் நிச்சயமாகவும் சமகுரலாகவும் பேசவேண்டும்.

(4) நோயாளிக்கு வலப்பக்கத் தில் நின்றுகொண்டு, உமது இடக்கைப் பெருவிரலை அவரது மூக்கின் அடிப்பாகத்தில் வைத்து இடக்கை விரல்களை அவரது உச் சந்தலையில் வைக்கவும். உமது வலக்கையானது, பக்கத்தில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கலாம். தூக்கம் வருவிக்கும் வார்த்தை களை உச்சரிக்கவும். மெதுவாக வும் நிச்சயமாகவும் சமகுரலாக வும் உச்சரிக்கவும்.

(5) விரல்களின் முதற்கணுக் கணுக்கும் நகங்களுக்கும் மத்தி யில் நகத்தின் மூலசதை அழுத்து வதனால் ஒருவனைத் தூங்கச் செய்யலாம்.

(6) நோயாளியினது கண் ணிற்குள் நேராக உற்றுப்பார்த் துக்கொண்டே "ஒன்று, இரண்டு மூன்று.." என்று எண்களை முறை யே எண்ணி, இப்படி நீர் ஒவ் வொரு எண் எண்ணினவுடன் நோயாளியைக் கண்ணை இமைக் கச் சொல்லுவதனால் அவனைத் தூங்கச் செய்யலாம்.

(7) விரல்களின் நுனிகளை அழுத்துவதனால் ஒருவனைத் தூங் கச் செய்யலாம்.

(8) நோயாளியின் உச்சந்தலை யில் மெதுவாகத் தட்டுவதனால் அவனைத் தூங்கச்செய்யலாம்.

(9) இருதயமிருக்கும் இடத் தைச் சுற்றி வட்டமாகச் சுற்றும் பாவனையினால் ஒருவனைத் தூங் கச் செய்யலாம்.

(10) மூக்கின் அடிப்பாகத்தின் இருபக்கங்களிலும் கண்களின் ஓரங்களிலும் மெதுவாக அழுத்து வதனால் ஒருவனைத் தூங்கச் செய்யலாம்.

(11) கண்களை மூடிக்கொள் ளச் சொல்லி. சற்றுமெதுவாக அழுத்துவ்தனால் ஒருவனைத் தூங் கச் செய்யலாம்.

(12) நோயாளியின் அன்னாச யத்தின்மீது ஒரு வெப்பமான துணியைப் போடுவதனால், அவ னைத் தூங்கச்செய்யலாம்.

(13) வலக்கையை நோயாளியின் தலைமீது வைத்து, இடைக்கையினுல் நோயாளியின் முதுகெலும்புக்கு மேலாகத் தடவுவது போல் பாவனை செய்வதனுல், அவனைத் தூங்கச் செய்யலாம்.

(14) மூன்று விரல்களினுல் நோயாளியின் தலையை, மேலிருந்து கீழாகத் தடவிக் கொடுப்பதனுல் அவனைத் தூங்கச் செய்யலாம்.

(15) நோயாளியைப் பல எண்ணங்களை யெண்ணவிடாது ஒரே நினைப்பில் இருக்கச் செய்வதனுலும் தூங்கச்செய்யலாம்.

மனோவசிய தத்துவத்தினுல் தூக்கமடைந்தவனை எழுப்பும் விதம் :

தூக்கம் வருவிப்பதற்கு எவ்வளவு சாதுர்யம் வேண்டுமோ அவ்வளவு சாதுரியம், தூக்கத்தைப் போக்குதற்கும் வேண்டும். இச்சாதுரியம் வழக்கத்தினுல் உண்டாகும், மேலிருந்து கீழ் வரும் பாவனைகள் தூக்கத்தை வருவிக்கும். கீழிருந்து மேலே போகும் பாவனைகள் தூக்கத்தைப் போக்கும்.

அநேகர் விஷயத்தில் தூக்கந் தெளிவிப்பதற்கு. "எழுந்திரு; விழித்துக்கொள்; சரிசரி; எழுந்திரு" என்ருலே போதும். எழுப்புவதற்கு உமது கையைக் கொட்டிச் சப்தம் செய்யலாம். நோயாளியானவன் தூக்கந்தெளிந்து நன்ருக விழித்துக்கொள்ளும் வரையில், கீழிருந்து மேற்புறமாகப் பாவனைகளைச் செய்துகொண்டும், பிரபோதங்களைச் சொல்லிக்கொண்டும் இருக்க வேண்டும். விசிறுவதனுலும் சிலர் விஷயத்தில் பலனுண்டாகும். சிலவேளைகளில், கன்னப்பொறிகளை மேற்புறமாகத் தேய்ப்பதனுலும், மூக்கின் அடிப்பாகத்தை மேற்புறமாகத் தேய்ப்பதனுலும், காலிலுள்ள பாதரக்ஷையின் அடிப்பாகத்தைக் கையினுலாவது யாதேனும் ஒரு பொருளினுலாவது தொடுவதனுலுங்கூடத் தூக்கம் தெளியும்.

நோயாளியின் தேகத்தைத் தொடாது செய்யும் கைப்பாவனைகளை, அவரை உட்காரவைத்தாயினும் செய்யலாம். அப்பாவனைகள், உச்சந்தலையில் ஆரம்பித்து கீழ்புறமாகச் செல்ல வேண்டும். உமது விரல்களை நோயாளியின் புறமாக ஒரு அங்குல தூரமாகவோ அல்லது இன்னம் கொஞ்சம் அதிக தூரமாகவோ வைத்துக்கொண்டு, அப்பாவனைகளை மெதுவாகச் செய்யவேண்டும். அவைகளை முழங்கால் வரையில் கொண்டுபோகலாம். அவ்வாறு செய்தால், நீர் அவரது முழங்காலை மெதுவாகத்தொடவேண்டியிருக்கும். உமக்கு இஷ்டமானுல் இருதயத்துக்குச் சற்றுக்கீழாக அவைகளை நிறுத்திக்கொள்ளலாம். பாவனைகளைச் செய்யும் போது, தூக்கம் வருவிக்கத்தக்க பிரபோதங்களைச் செய்யலாம்; அல்லது, அவைகளைச் சொல்லாமலே பாவனைகளைமட்டும் செய்யலாம். (தொடரும்)

சமயச் சடங்குகளில் மருத்துவம்

மகேந்திரன்

பிரார்த்தனை, யாத்திரை மேற்கொள்ளல், நதிநீராடல், விரதமிருத்தல் போன்ற சமயத் தொடர்பான நம்பிக்கைகளை நுட்பமாக ஆய்வு செய்வோமானால் இவற்றில் பெரும்பாலும் நல்வாழ்வு பற்றிய அறிவியல் சார்ந்த உண்மைகள் மறைந்திருப்பதை உணரலாம். அதனால், இந்நம்பிக்கைகளைப் புகுத்தியவர்கள், அறிவியல் நோக்கில் ஏற்படுத்தினர் எனக் கருதுவது தவறு. சமய நோக்கிலோ, அல்லது வேறு எந்த நோக்கிலோ அவர்கள் புகுத்திய இத்தகு நம்பிக்கைகளில், அவர்கள் அறியாமலே, உடல்நலச்சிந்தனைகள் பொருந்தியிருப்பதைத் தற்கால அறிவியல் கருத்துகளுடன் ஒப்பு நோக்கி, வெளிப்படுத்துவதே சிறப்பு. நடைமுறை அனுபவங்களோடு, அறிவியல் சார்ந்த உண்மைகளும் கலக்கும்போது—பண்டைய நம்பிக்கைகள் மேலும் வலிமை பெறுகின்றன; வாழும் வழி பெறுகின்றன.

அறிவியல் வேகமாக வளர்ந்து வரும் இக்காலத்தில், சமயச் சடங்குகள் நடைமுறை அனுபவங்களை மட்டும் சார்ந்து வாழ்தல் என்பது சற்றுச் சிக்கலானதாகும்.

'மந்திரம் ஆவது நீறு; மருந்தும் ஆவது நீறு' என்பர். ''திருநீறு என்பது மருந்தா?'' என்று கேட்காமலேயே நீறணிந்து வழிபட்ட காலம் இருந்தது. ''திருநீறு என்பது சாம்பல் அதனை ஏன் பூசிக்கொள்ளவேண்டும்? அது எப்படி மருந்தாகும்'' என்று ஐயம் எழுப்பும்போது திருநீறு இடுவதனால் தீரும் நோயினைப் பற்றி விளக்க வேண்டுவது இன்றியமையாததாகிறது. இங்குதான் ஆய்வு நோக்குப் பயன்படுகிறது.

திருநீறு தீர்க்கும் நோய்கள்

நீர்க்குற்றம் காரணமாக வரக்கூடிய நோய்கள் தலைவலி, நீர்க்கோவை, சளிபிடித்தல் ஆகியன. தலையில் சேரும் நீரினைத் தற்காலத்தில் 'டாப்பிங்' (Tapping) எனும் முறையில் உறிஞ்சி வெளியேற்றுவார்கள். நெற்றியில் திருநீறு அணிந்து வந்தால், தலையில் நீர் சேராது; திருநீறு என்பது சுண்ணாம்பு போன்ற சாம்பல். இதற்கு நீரை உறிஞ்சும் ஆற்றல் உண்டு. நாள்தோறும் திருநீறு அணிவதால், தலையில் சேரும் நீர், திருநீற்றினால் உறிஞ்சப்படுகிறது. இதனால் நீர்க்குற்றம் காரணமாக வரும் தலைவலி, நீர்க்கோவை, சளிபிடித்தல் ஆகிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன. இவ்வகையில் திருநீறு ஒருதடுப்புமருந்தாக(Preventive

Medicine) ஆகப் பயன்படுகிறது எனலாம். ஓர் ஐயம் எழக்கூடும். திருநீறு அணிந்து வருபவர்கட்கு மேற்கண்ட நோய்கள் வருகின்றனவே இதற்கென்ன பதில் என வினவலாம். கிருமிக் கொல்லியாகப் பயன்படும் 'டெட்ராசைக்ளீன்' 'பெனிசிலின்' போன்ற மருந்துகளைப் பயன்படுத்திய பின்னரும் கூட நோய் வந்துவிடுகிறது. அதனுல் அவை பயனற்றவை என்று எங்ஙனம் கூறலாகாதோ அதேபோன்றே திருநீறணிந்தவர்க்கும் தலைவலி, நீர்க்கோவை வருகிறதே என்பதால் திருநீறு பயனற்றது என்பது பொருளல்ல. நோய் கடுமையானது என்பதே உண்மை. எனவே, பொதுவாக திருநீற்றின் செயலை நோக்கும்போது 'மருந்தாவது நீறு' என்பது உண்மையே ஆகும். இங்ஙனம் ஆய்வு நோக்கில் பல சமயச் சடங்குகளை அணுகினுல், பல உடல் நலச் சிந்தனைகள், பாலில் வெண்ணெய் மறைந்திருப்பதுபோல், மறைந்திருப்பதை உணரலாம்.

பிரார்த்தனை பற்றிய நம்பிக்கைகள்

1. நோயால் பிடிக்கப்பட்டவர் தம் நோய் எளிதில் குணமடையாத போதும், மருத்துவர்கள் கைவிடும்போதும் 'தெய்வ நம்பிக்கை ஒன்றனையே அருமருந்தாகக் கருதி, பிரார்த்தனை செய்வர்.

2. கோவிலுக்குச் சென்று இறைவன் சன்னதியில் வழிபாடு மேற்கொண்டு நெய்விளக்கு இடுதல், நவக்கிரக வழிபாடு செய்தல், போன்றவற்றை மேற்கொள்வர்.

3. பழனி முருகனுக்குப் பாலபிஷேகம் செய்வதாகவும், தணிகை முருகனுக்குக் காவடி எடுப்பதாகவும், முருக பக்தர் வேண்டுவர்.

4. திருப்பதிக்குச் சென்று மொட்டை அடித்துக்கொள்வதாகவும், உண்டியலில் நகைகள், பணம் போன்றவற்றைக் 'காணிக்கை' செலுத்துவதாகவும் வைணவ பக்தர்கள் பிரார்த்தனை செய்து கொள்வர்.

5. துர்க்கை, மாரியம்மன் போன்ற தெய்வங்களுக்குக் கூழ் வார்த்துக் கோழியைக் கோவில் மதில்மீது விடுவதாகவும் வேண்டுவர்.

ஆய்வுக் குறிப்பு

மேற்கண்ட 'பிரார்த்தனைகள்; பற்றிய நம்பிக்கைகள் அனைத்தும் பயன்தரும் நம்பிக்கைகள். மனச் சக்தியுடன் ஆழ்ந்த தொடர்புடைய நம்பிக்கைகள் ஆகும். Auto Hypnosis என்று மன இயலார் கருதும் 'தன் உறக்க நிலை'யை ஏற்படுத்தி அதன் மூலம் பல அற்புதச் சக்தியை உண்டாக்கும் திறன் 'பிரார்த்தனை'களுக்கு உண்டு. மன இயலார் தூக்கநிலையை உண்டாக்க

நம் ஆழ் மனத்திற்குச் சில கட்டளைகளை இடுவர். அதன் மூலம், மனம் தனிநிலை இழந்து, தூக்க நிலைக்குச் செல்லும். இதே நிலையைத்தான் பிரார்த்தனைகள் உண்டுபண்ணுகின்றன. மனம் ஒருமுகப்பட்டுக் கவலைகளால் நிறைந்த புறச்சூழலிலிருந்து விடுபடுகிறது. கோயிலில் நிலவும் அமைதியான சூழ்நிலையும், தெய்வீகப் பாடல்கள் கூறும் ஆழ்ந்த பொருளும், இசைதரும் மென்மையான உணர்வும், பிரார்த்தனையில் மனம் ஒன்ற உதவிடும் புறக்கருவிகளாகும்.

பிரார்த்தனையின் போது திட நம்பிக்கையுடன் திரும்பத் திரும்ப நமது வேண்டுகோளினைச் சொல்கிறோம். 'என் நோய் குணமடைய வேண்டும்' என்ற எண்ணம் திரும்பத் திரும்ப பிரார்த்தனை வாயிலாக நினைக்கப்படும் போது நோயைப் பற்றிய தீராத கவலை மறக்கப்படுகிறது. நோய் தீரும் என்ற நம்பிக்கை திடப்படுகிறது. நம்பிக்கை வலுப்பெற வலுப்பெற அதற்கேற்றவாறு உடலில் இயக்கம் ஏற்பட்டு, நோய் தீருவதற்குரிய செயல் அகத்தே நிகழ்கிறது. பிரார்த்தனையின் போது உடலில் பலவித மாறுதல் நிகழ்கின்றன என்பதைத் தற்கால ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். பிரார்த்தனையின்போது நிலவும் தியான நிலையில், நாடிநடையும், இரத்த அழுத்தமும் மாறுபடுகின்றனவாம். மூளையில் ஏற்படும் அலைகளின் தன்மையிலும்(Brain waves) மாறுதல்கள் நிகழ்கின்றனவாம். இதயத்துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம் குறைகின்றன; மூச்சுத் தளர்கிறது. இரத்தத்தில்—ஏற்படும் 'லாக்டிக் அமிலம்' (Lactic Acid) என்னும் நச்சுப்பொருள் அளவு குறைகிறது. தோலின் மின் தடைச் சக்தி (Electrical Resistance) அதிகரிக்கின்றது. இதனால் உடம்பில் புத்துணர்ச்சி பரவுகின்றது. துன்பச் சுமைகளால் வரும் நோய்கள்—(Disease of stress) இரத்த அழுத்தம், தூக்கமின்மை, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற கொடுமையான நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன. இவை மட்டுமின்றி, பிரார்த்தனையின் போது நீடிக்கும் தியானநிலை, உடல் திறனையும், உள்ளத்திறனையும், நினைவாற்றலையும், அதிகரிக்கச் செய்கிறது என்கிறார் கலிபோர்னியாப் பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் டாக்டர் ராபர்ட் வாலேஸ்.

''அமைதியான சூழ்நிலை; இயல்பாக அமர்ந்த நிலை; கவலைகளால் அலையும் மனத்தை அமைதிப்படுத்த 'ஓம்' அல்லது 'அல்லா' அல்லது 'இயேசு' எனும் சொல்''—

இவைதாம் பிரார்த்தனையின் போது தேவைப்படுகின்றன, ஆனால் இவை சாதிக்கும் சாத

ஊயோ — 'ரிசர்ப்பின்', 'குளோ ரோபுரோமைசின்', 'பினுேபார் பிடால்' போன்ற விலையுயர்ந்த செயற்கை 'மருந்துகளுக்கு இணை யாக, அவற்றிற்கும் ஒருபடி மேலானதாக—உடலுக்கும் உள் ளத்திற்கும் அமைதியைத் தரு கிறது எனலாம்.

'நம்பிக்கையோடு செய்யப் படும் பிரார்த்தனை நோயாளி களின் உயிர்களை மீட்கும் என்று பைபிள் கூறுவது, உண்மையே யாகும்.

'ஆத்ம சுகமளிக்கும் அற்புதக் கூட்டங்கள்'—'தீராத நோயெல் லாம் தீரும்'—என்று இன்றும் கிறித்தவர்கள் 'கூட்டுப் பிரார்த் தனை' நடத்துவது இந்நம்பிக்கை யின் அடிப்படையில்தானே தவிர, மூடநம்பிக்கையால் அல்ல எனலாம். ஐக்கிய நாடுகள்சபை வெளியிட்ட ஸ்டாம்பு ஒன்றில் 'உலக சமாதானத்திற்கு பிரார்த் தனை செய்யுங்கள்' என்ற உருக்க மான வேண்டுகோளினை அச்சிட் டிருந்தது ஈண்டு கருதத் தக்கது.

(தொடரும்)

Printed at Mooligai Mani Press, Madras-30.
Editor and Publisher K. VENKATESAN, M.A.,
Founder Dr. A, R. KANNAPPAR. Emperor of Herbal Medicine.

❊ ஆஸ்துமா
❊ குன்மம்
❊ சர்ம நோய்
❊ வெண்புள்ளிகள்
❊ ஆண்மைக் குறைபாடுகள்
❊ உடல் வளர்ச்சி இன்மை

இவைகளால் துன்பப்படுபவர்கள்—மூலிகை மணி ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்களின் அரிய அனுபவ மருத்துவ ஆலோசனைகள் மூலம் நிலையான குணம் பெறலாம்.

நேரிலும், அஞ்சல் வழியும் ஆலோசனை பெறலாம்.

அஞ்சலில் ஆலோசனை பெற 35 காசு தபால் தலை அனுப்புக.

சென்னையில்
(திங்கள் முதல் சனி வரை)
மூலிகை மணி அச்சகம்
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு
செனாய் நகர்
சென்னை-600 030.

வேலூரில்
(ஒவ்வொரு ஞாயிறும்)
16, சுப்பிரமணியசுவாமி
கோவில் தெரு
கொசப்பேட்டை
வேலூர், வ. ஆ. மா.

எனும் முகவரியில் சந்திக்கலாம்.

சனி, ஞாயிறு ஆகிய இருநாட்களிலும் சென்னையில் 22, திருமலைப்பிள்ளை வீதி, பாலாஜி அவின்யூ II, தி. நகர் என்ற முகவரியில் கண்ணப்பரின் இளைய மகன் க. பாபு அவர்களிடம் மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்.

மூலிகை மணியின் சென்னை நகர விற்பனையாளர் :
V. K. முத்து 34, பிரிக்ளீன் ரோட், ஓட்டேரி, சென்னை.

மூலிகை மணி சந்தா விவரம்

தனி இதழ்	ரூ.	1-50
ஆண்டுச் சந்தா	ரூ.	18-00
மூவாண்டுச் சந்தா	ரூ.	54-00
ஆயுள் சந்தா	ரூ.	251-00

ஆயுள் சந்தா செலுத்துவோர்க்கு, கண்ணப்பரின் நூல்கள் ரூ. 60 மதிப்புடையது—மற்றும் மூலிகை மணியின் பழைய வால்யூம்கள் ரூ. 80 மதிப்புடையது. ஆக மொத்தம் ரூ. 140 மதிப்புடையவை — அன்பளிப்பாகத் தரப்படும். மாதம் ரூ. 50 வீதம் தவணை முறையிலும் ஆயுள் சந்தா செலுத்தலாம்.

'மூலிகை மணி' உங்கள் பரம்பரைக்கும் நலவாழ்வுக்குதவும் அரிய சொத்து, சந்தா சேர்ந்து தலைமுறைதோறும் நலனடையுங்கள்.

முகவரி: மூலிகை மணி
க. வேங்கடேசன்
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு
செனாய் நகர், சென்னை-600 030

Printed at Mooligai Mani Press, Madras-30.
Editor and Publisher K. VENKATESAN, M.A.,
Founder Dr. A. R. KANNAPPAR, Emperor of Herbal Medicine.